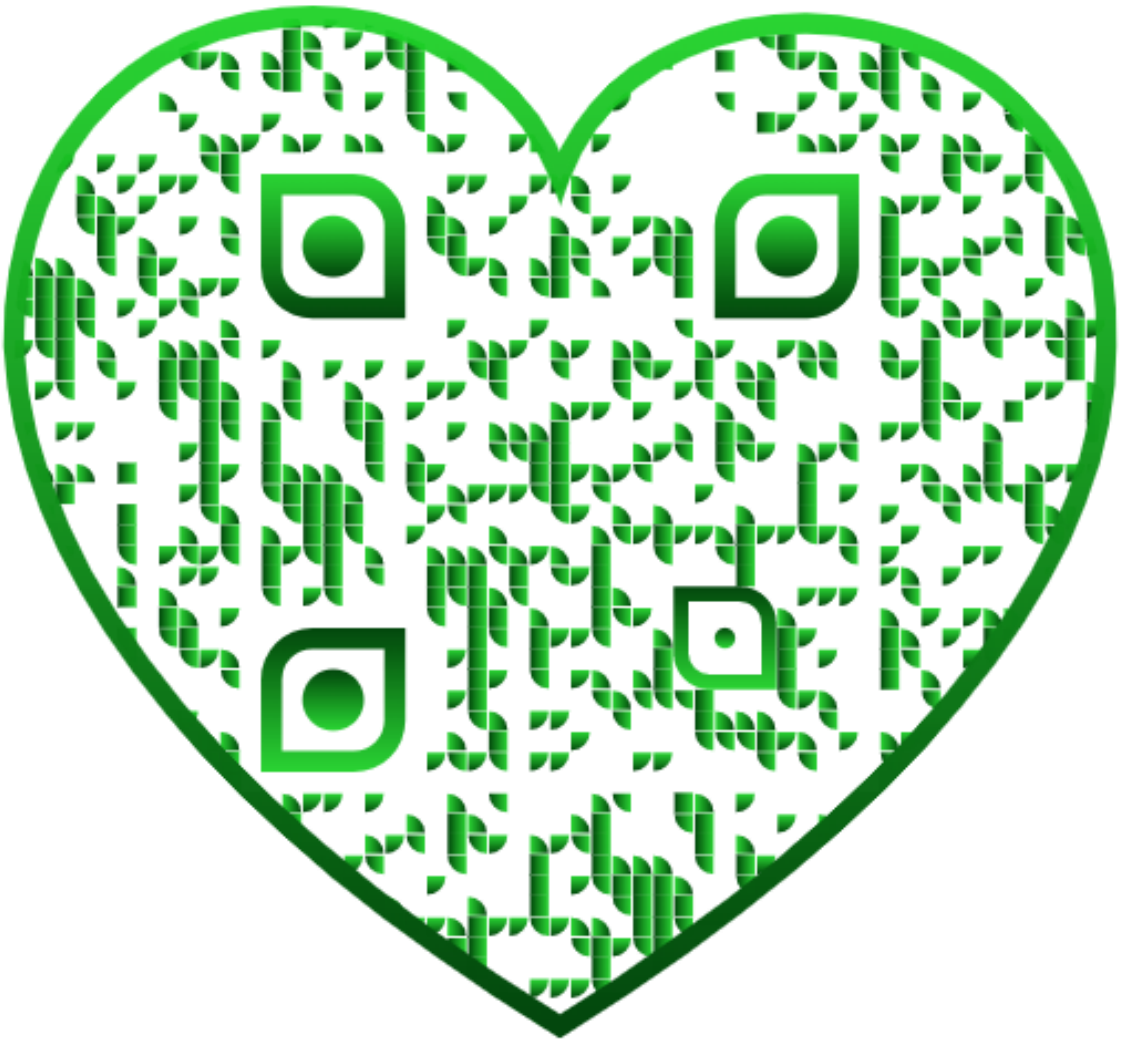
101
Recettes de Cuisine

Faciles
Rapides
et Pas Cher

Spécial
Courgettes

Par Laura Cook



101 Recettes de Cuisine Faciles, Rapides et Pas Cher
Spécial Courgettes

Par
Laura Cook

Table des Matières

ENTRÉES

- Pain de courgettes
- Cake courgettes et parmesan
- Gâteau de courgettes de Laura
- Muffins salés jambon courgette
- Flan de courgettes
- Tatin de courgettes au lard
- Terrine de courgettes au saumon
- Tarte courgette tomate au hachis d'ail
- Tartelettes courgettes magret et chèvre
- Quiche boursin courgettes
- Quiche aux courgettes et aux petits pois
- Triangles de courgettes à la fêta
- Bricks courgettes-tomates et ricotta
- Soupe froide courgette et tomate
- Soupe de courgettes diététique
- Soupe froide aux courgettes, menthe et fromage de chèvre
- Cappucino de courgettes
- Timbales sucrées salées (courgettes et tomates confites)
- Mousse saumon, chèvre, courgette
- Petits soufflés de thon aux courgettes
- Salade de courgettes à la feta
- Salade de courgettes aux fruits de mer
- Carpaccio de courgettes
- Tomates farcies à la courgette et ricotta
- Fleurs de courgettes farcies
- Petites pizzas de grosse courgette

PLATS PRINCIPAUX

- Pennes aux crevettes et courgettes
- Pâtes au poulet, courgettes à la crème
- Méli mélo de pâtes, courgettes et viande hachée
- Farfalle aux courgettes et à la feta
- Spaghetti aux courgettes et à la dinde
- Lasagnes au saumon, courgettes et mascarpone
- Cannelloni courgettes et chèvre
- Risotto de courgettes aux champignons
- Risotto de pâtes, courgettes et thon façon Laura
- Courgettes en hot-dog
- Courgettes farçies au chorizo et tomates
- Courgettes à la ricotta
- Poivrons farcis aux courgettes

- Courgettes rondes au vert
- Courgettes aux petites boulettes de porc
- Brochettes de foie d'agneau aux courgettes et aux aubergines
- Tomates et courgettes au four (light)
- Roulé de courgette au thon et mozzarella
- Tajine de courgettes, patates douces et raisins secs
- Tajine de keftas aux courgettes et poivrons
- Saumon au basilic et courgettes
- Poisson sauce courgettes
- Colombo de thon rouge aux courgettes et à la tomate
- Riz sauté aux courgettes et haché
- Poulet à l'ananas et aux courgettes
- Emincé de volaille aux courgettes
- Boulgour aux courgettes
- Parmentier de courgettes
- Crumble de saumon aux courgettes et poireaux
- Flan de courgettes light
- Gratin de poisson aux courgettes
- Gratin de courgettes de Laura
- Gratiné de courgettes au riz
- Gratin de courgettes et d'aubergines
- Gâteau gratiné de courgettes aux deux fromages et à la fleur thym
- Pizza aux courgettes, saumon et crevettes
- Tarte aux courgettes au mascarpone
- Tarte carottes courgettes et steak
- Tourte aux brocolis courgette et petits pois
- Tarte à la courgette et aux patates douces
- Feuilleté léger à la courgette
- Pâté de saumon et courgettes
- Omelette aux poivrons et aux courgettes
- Soupe de pommes de terre-courgettes et roquefort

DESSERTS

- Gâteau aux courgettes
- Zucchini Cake Américain (Gâteau à la Courgette)
- Gâteau aux courgettes et chocolat
- Flan aux courgettes sucré
- Muffins sucrés à la courgette

ACCOMPAGNEMENTS

- Tian de courgettes
- Gratin de courgettes
- Gratin de courgettes express
- Flan de courgettes et de tomates au parmesan
- Courgettes au risotto et parmesan
- Galette couscous courgettes à la menthe et aux raisins secs
- Galettes de courgettes râpées
- Courgettes au barbecue

Courgettes sautées
Purée de courgettes
Millefeuille facile aux courgettes, tomates et boursin
Courgettes à la Niçoise
Courgettes à la crème fraîche et au citron
Courgettes farcies aux petits légumes
Fleurs de courgette poêlées
Râpé de courgettes et carottes
Samossas à la courgette
Beignets de courgettes
Blinis de courgettes express
Courgettes panées au parmesan

AMUSE-GUEULE

Verrines courgettes, tomates confites et fromage frais
Tapas de poulet et courgettes
Bouchées de courgettes au saumon fumé
Tortillas aux courgettes
Fondant de courgettes et chèvre sur toasts grillés

CONFISERIE

Confiture de courgettes et abricots secs

À PROPOS DE L'AUTEUR

DU MÊME ÉDITEUR

Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de l'auteur est interdite et entrainera des poursuites judiciaires

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :
- «toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- «le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

© Copyrights Gregory Mangano
Tous droits réservés pour tous pays.

ENTRÉES

Pain de courgettes

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 25 mn
Cuisson : 45 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 grosses courgettes (ou 4 moyennes)
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre, basilic
- 4 oeufs
- 1 petit pot de crème fraîche
- 3 ou 4 biscottes émiettées (chapelure)

Préparation :

Peler quelques courgettes (selon grosseur), les couper en petits dés, puis les faire revenir à l'huile d'olive 20 à 25 mn avec l'ail haché, le sel, le poivre

et le basilic.

D'autre part, battre energiquement 4 oeufs, puis y incorporer la crème fraîche et la chapelure. Mélanger le tout aux courgettes.

Cuire envirn 45 mn à four moyen, dans un moule à cake beurré et tapissé de rondelles de courgettes.

Servir tiède ou froid

Cake courgettes et parmesan

Entrée : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min

Ingrédients (pour un cake) :

- 200 g de farine
- 1 sachet de levure alsacienne
- 3 oeufs
- 100 g de gruyère râpé
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl de lait ou de vin blanc
- 250 g de courgettes
- 100 g de parmesan (que l'on râpe soi-même c'est mieux...)
- basilic haché
- sel et poivre

Préparation :

Râper les courgettes et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive (pour leur faire rendre leur eau).

Faire préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Mélanger la levure et la farine. Battre d'un autre côté les oeufs, l'huile et le lait. Ajouter le sel et le poivre.

Ajouter cette préparation au mélange de farine et de levure.

Ajouter le gruyère râpé, le parmesan, le basilic et les courgettes.

Huiler et fariner un moule à cake et faire cuire pendant 55 minutes environ mais vérifier au cours de la cuisson, car celle-ci dépend des fours.

Gâteau de courgettes de Laura

Entrée : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 minutes + 1h
Cuisson : 30-40 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1,4 kg de courgettes
- 4 oeufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- 1 à 2 oignons
- sel, poivre et noix de muscade
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Eplucher et couper en tranches les courgettes. Les faire cuire à la poêle avec l'huile d'olive et l'oignon coupé fin. Saler et poivrer.

Quand les courgettes sont presque cuites, découvrir la poêle pour évacuer le plus de jus possible.

Quand c'est cuit, si possible, laisser une heure à égoutter dans une passoire.

Dans un saladier, battre les oeufs, la crème fraiche, la maïzena et ajouter de la noix de muscade.

Beurrer et huiler (un peu d'huile d'olive) un moule à manquer de 25 cm environ.

Verser les courgettes dans le moule à manquer et la préparation par dessus.

Mettre à four chaud pendant 30 à 40 minutes à 100°C (thermostat 3-4). Comme pour un gâteau normal, quand on pique avec un couteau, il doit sortir "sec".

A servir frais avec un coulis de tomates au basilic.

Se conserve bien au frigo s'il est recouvert de film alimentaire.

Muffins salés jambon courgette

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 demi sachet de levure
- 1 cuillère a café d'huile de tournesol
- 13 cl de lait tiède
- 200 g de gruyère râpé
- 2 courgettes
- 200 g de jambon blanc
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four a 180°C (thermostat 6).

Mélanger la farine avec les œufs, l'huile et le lait tiédi.

Couper la courgette et le jambon en petits cubes puis les rajouter à la pâte avec le gruyère râpé.

Saler et poivrer à convenance.

Mettre la préparation dans des moules silicone spécial muffins et enfourner en surveillant la cuisson au bout de 20 min.

Servir tiède avec une salade verte !

Régalez vous !

Flan de courgettes

Entrée : Végétarien

rès facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de petites courgettes
- 100 g de gruyère râpé (60 g de gruyère + 40 g de parmesan)
- 8 cuillères de lait
- 6 oeufs
- 20 feuilles de basilic

Préparation :

Couper les courgettes en très fines rondelles. Les faire revenir dans de l'huile d'olive. Saler, poivrer, cuire environ 10 mm à petit feu.

Battre les oeufs et ajouter le fromage + sel + poivre + basilic + lait.

Jeter la préparation sur les courgettes. Remuer. NE PAS FAIRE PRENDRE "L'OMELETTE".

Mettre au four 180°C pendant 35 mn.

SERVIR FROID OU CHAUD avec une sauce mayonnaise + ketchup hot.

BON APPÉTIT.

Tatin de courgettes au lard

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 40 mn

Ingrédients (pour personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 15 tranches de lard
- 2 gros oeufs
- 100 g de dés de bacon ou de lardons fumés
- 2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche
- 60 g de gruyère râpé
- sel, poivre, muscade, huile d'olive

Préparation :

Chemisez un moule à cake de tranches de lard (fond et bords).

Epluchez les courgettes. Coupez-les en rondelles fines. Faites les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.

Dans un saladier, mélangez les oeufs, la crème, le gruyère, le bacon. Assaisonnez. Ajoutez les courgettes et mélangez bien.

Remplir le moule avec la préparation et faites cuire environ 40 mn à thermostat 6 (180°C).

Démoulez et servez tiède.

Terrine de courgettes au saumon

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 courgettes (pas trop grosses)
- 4 oeufs
- 25 cl de crème liquide
- 1 noix de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine (ou Maïzena)
- 1 demi cuillère à café de curry
- 4 tranches de saumon fumé
- 4 cuillères à soupe de basilic et de ciboulette hachés
- sel et poivre

Préparation :

Laver les courgettes et couper les extrémités. Les découper ensuite en lamelles dans le sens de la longueur.

Cuire les lamelles à la vapeur ou dans l'eau salée (10 min). Les égoutter sur du papier absorbant.

Battre au fouet les oeufs avec la crème, la farine, le curry et le sel et poivre jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Préchauffez le four à thermostat 7 (210°C). Beurrez un moule à cake dans lequel vous mettrez 1 couche de crème, puis 1 couche de lamelles, puis une couche de saumon + fines herbes + poivre... et ainsi de suite pour remplir votre moule.

Cuire pendant 45 min. Servir tiède ou froid avec des tomates crues nappées d'huile d'olive, ainsi qu'une petite salade mélangée.

Tarte courgette tomate au hachis d'ail

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :
- 1 pâte feuilletée
- 1 kg de courgettes
- 4 tomates
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de persil haché
- gros sel, sel, poivre

Préparation :

Couper les courgettes en rondelles, les étaler sur un plat et les saupoudrer de gros sel. Laisser dégorger durant 30 minutes.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6), étaler la pâte dans un moule à tarte et faire cuire sans garniture pendant 10 minutes.

Rincer les courgettes et les essuyer soigneusement avant de les faire sauter dans le beurre ou l'huile.

Déposer les courgettes sur le fond de tarte et recouvrir de rondelles de tomates.

Mélanger la chapelure avec l'ail haché et le persil puis en saupoudrer la tarte.

Parsemer de noisettes de beurre et enfourner pour 30 minutes de cuisson.

Tartelettes courgettes magret et chèvre

Entrée

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 grosse courgette
- 12 à 18 tranches de magret séché
- 1/2 buchette de chèvre
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 20g d'emmental râpé
- 2 œufs

Préparation de la recette :

Tartelettes courgettes magret et chèvre

J’utilise des moules rectangulaires de 12x6cm et de 3cm de haut mais vous pouvez prendre 6 moules ronds de 10cm ou faire une seule tarte dans un moule de 24cm

- Coupez les courgettes en longueur pour faire des lamelles fines (avec une mandoline c’est idéal) sans les peler
- Faites chauffez de l’huile d’olive dans une poêle et faites dorer les courgettes à feu vif avant de les placer sur du papier absorbant
- Préchauffez le four à 200°
- Dans un saladier mélangez la crème fraîche, les œufs et l’emmental râpé, salez et poivrez
- Dans la bûche de chèvre coupez 12 tranches d’1/2cm env.
- Coupez la pâte en 6 et mettez-la en place dans les moules
- Versez une couche d’1/2cm de mélange crème/œufs
- Placez 2 lamelles de courgette
- Placez 2 ou 3 tranches de magret desquelles vous aurez enlevé le gras
- Versez 1 cm de plus de mélange crème/œufs
- Terminez avec 2 rondelles de chèvres
- Mettez au four 20 min environs (jusqu’à ce que ce soit bien doré)

Quiche boursin courgettes

Entrée : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 250 g de pâte brisée
- 500 g de courgettes
- 160 g de Boursin
- 4 oeufs
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 20 cl crème fraîche liquide
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four thermostat 7 soit environ 210°C.

Beurrer un moule à tarte et le garnir de pâte brisée. Piquer le fond de la pâte avec une fourchette.

Râper les courgettes à l'aide d'une râpe à petits trous puis les faire revenir dans une poêle avec l'huile. Saler, et laisser cuire environ 10 mn à feu moyen.

Battre les oeufs en omelette, saler, poivrer, ajouter la crème fraîche liquide ainsi que les courgettes cuites. Mélanger le tout puis verser cette préparation dans le moule sur la pâte.

Découper dans la longueur des carrés de boursin ou des rondelles (selon la forme de l'emballage sous lequel vous l'avez acheté). Les poser sur le dessus de la préparation de façon régulière.

Enfourner et laisser cuire 20 à 30 mn.

Bon appétit

Quiche aux courgettes et aux petits pois

Entrée : Végétarien

Très facile :1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (6 Portions) :

- 2 courgettes
- 400 g de petits pois
- 1 oignon
- 1 pâte feuilletée
- 20 cl de crème liquide
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 50 g de gruyère râpé
- 1 cuillère d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Laver et couper les courgettes en rondelles, les cuire à la vapeur.

Egoutter les petits pois.

Faire revenir l'oignon à la poêle dans un peu d'huile d'olive, réserver.

Mélanger les oeufs, la crème liquide, le fromage blanc et le gruyère râpé. Assaisonner la préparation.

Disposer la pâte dans un moule à tarte, la piquer puis la recouvrir de petits pois, déposer par dessus l'oignon puis les courgettes. Recouvrir le tout de la préparation aux oeufs.

Faire cuire 40 mn à 180°C (tout dépend de votre four).

Triangles de courgettes à la fêta

Entrée : Végétarien

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 20 pièces) :

- 3 courgettes
- 3 branches de persil
- 100 g de fêta
- 50 g de gruyère râpé
- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 10 feuilles de brick
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

Coupez les extrémités des courgettes avant de les laver. Râpez-les, salez et laissez-les égoutter dans une passoire.

Dans un saladier, écrasez la fêta, ciselez le persil et mélangez avec le gruyère râpé. Salez très légèrement et poivrez.

Prenez entre vos mains les courgettes râpées et pressez-les bien pour en retirer toute l'eau. Versez-les dans le saladier et mélangez le tout avec l'œuf entier.

Détachez les feuilles de brick de leur papier de séparation et coupez-les en deux.

Disposez la demi-feuille en long devant vous dans le sens de la hauteur et déposez 1 cuillerée de farce sur l'extrémité basse de la feuille.

Rabattez le côté courbe et pliez pour formez un triangle que vous collez avec un peu de blanc d'œuf.

Faites frire dans l'huile chaude de chaque côté.

Bricks courgettes-tomates et ricotta

Entrée : Végétarien

Facile :
Bon marché :

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 courgettes
- 3 tomates moyennes
- 4 feuilles de brick
- 100 g de ricotta (fromage italien)
- 150 g de lardons (à ajouter ou pas selon les goûts..)

Préparation :

Dans une poêle, faire rissoler quelques minutes les lardons dans de l'huile d'olive. (facultatif si pas de lardons bien sûr).

Peler les courgettes et les couper en petits dés, couper les tomates et les couper également en petits morceaux. Les ajouter dans la poêle et faire mijoter ensemble pendant environ 10 minutes. (attendre que les courgettes perdent un peu d'eau).

Couper la ricotta en petites tranches.

Prendre une feuille de brick et la plier en deux, déposer les légumes (avec lardons ou pas) sur un côté, la quantité correspond à environ une grande cuillère par feuille de brick.

Rajouter des petites tranches de ricotta par dessus. Refermer la feuille de brick avec l'autre surface. Faire de même avec les autres feuilles. (Ou sinon utiliser la technique habituelle en triangle pour les feuilles de brick.)

Une fois fini, les déposer sur une plaque contenant une feuille de cuisson.

Mettre au four pendant environ 15 minutes à 180°C (thermostat 6), les feuilles de brick doivent paraître (et être) croustillantes.

Soupe froide courgette et tomate

Entrée : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de courgettes
- 100 g de tomates
- 2 gousses d'ail
- 30 cl de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 8 feuilles de basilic
- le jus d'un citron
- sel

Préparation :

Pelez les gousses d'ail et mettez-les dans une marmite avec le bouillon, la moitié de l'huile et du sel.

Ebouillantez les tomates 10 sec, puis pelez-les, coupez les en deux et éliminez-en les graines. Hachez grossièrement la pulpe et ajoutez-la dans la marmite. Portez à ébullition et laisez cuire 5 mn à feu vif.

Lavez les courgettes, épongez-les et coupez-les en petits morceaux, ajoutez-les dans la marmite et laisser cuire 10 mn. Laissez refroidir.

Mixez la soupe avec le reste de l'huile, le basilic et je jus de citron.

Réservez au réfrigérateur, 2 h au moins.

Soupe de courgettes diététique

Entrée : Végétarien

Moyennement difficile : 3/4
Moyen : 2/3
Type de cuisson : Plaques

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 1 kg de courgettes
- 2 oignons
- 2 verres de lait écrémé
- 1 verre d'eau
- 2 cuillères à soupe de crème allégée
- 3 pincées de cumin

Préparation de la recette :

A l'aide d'un pinceau, mettre un peu d'huile d'olive au fond d'une casserole. Y faire revenir les oignons, puis les courgettes coupées en rondelles.

Au bout de quelques minutes, ajouter le lait, l'eau, le cumin et du sel et du poivre.

Quand les courgettes sont cuites, ajouter la crème et mixez le tout.

Soupe froide aux courgettes, menthe et fromage de chèvre

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 à 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 grosses courgettes
- menthe (une bonne poignée)
- 1 fromage de chèvre
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation :

Coupez en petits dés les courgettes.

Faire revenir dans une poêle les dés de courgettes dans l'huile.
Saler, poivrer et recouvrir d'un filet d'eau.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 30 min.

Mixer le tout, ajouter au fur et à mesure la menthe (selon votre goût) et le fromage de chèvre (Si vous voulez un velouté, laissez mijoter plus longtemps).

Laisser refroidir et servir dans des petites verrines avec une feuille de menthe pour décorer.

Bon appétit!!

Cappucino de courgettes

Entrée

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 5 courgettes
- 20 cl de lait concentré non sucré
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 6 carrés frais

Préparation :

Faire cuire les courgettes dans 50 cl d'eau avec les 2 cubes pendant 15 min.

Mixer le tout.

Ajouter le lait concentré non sucré.

Verser dans des verres transparents, écraser les carrés et disposer sur les veloutés.

Servir avec une paille.

Timbales sucrées salées (courgettes et tomates confites)

Entrée : Végétarien

Facile : 2/4

Bon marché : 1/3

Préparation : 30 mn

Cuisson : 3 mn 30 pour les timbales et 10 mn pour les tomates confites

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 bocal de tomates séchées marinées à l'huile (environ 20 pièces) et 2 ou 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 courgette (moyenne ou environ 35 rondelles si congelées)
- 2 oeufs
- 4 cuillères à soupes de crème fraîche
- 6 cuillères à soupe de lait
- 1/2 cuillère à café de Maïzena
- 1 pincée de curry
- sel, poivre
- il faudra également 4 ramequins, la cuisson des timbales se fera au

micro-ondes

Préparation :

Faire confire (= faire légèrement caraméliser) les tomates, pour ce faire, mettre le contenu du bocal dans une casserole, et rajouter le sucre en poudre.

Faire chauffer suffisamment pour que les tomates prennent une coloration légèrement marron, proche de la caramélisation.

Réserver.

Faire cuire les courgettes (rondelles), réserver.

Battre les oeufs, la crème fraîche, le lait, la Maïzena, le curry, le sel et le poivre.

Y ajouter les rondelles de courgette et les tomates confites, les ajouter sans enlever l'huile qui les entoure, mais ne pas en mettre plus non plus.

Mélanger.

Huiler 4 ramequins.

Répartir le mélange dans ces ramequins, les mettre au micro-ondes, les cuire environ 3 mn à puissance maxi.

Cela dépend de la puissance, de la qualité du micro-ondes, donc je conseille de faire chauffer une première fois 2 mn, et avec la pointe d'un couteau, vérifier la cuisson, la lame doit ressortir propre.

Si besoin prolonger la cuisson du temps nécessaire.

Attendre ensuite qu'elles soient tièdes, et les démouler.

Mettre au réfrigérateur minimum 3 à 4 heures.

Mousse saumon, chèvre, courgette

Entrée

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 tranches de saumon fumé
- 8 petits chèvres frais
- 1 courgette
- 2 cuillères à café de maïzena
- 50 g de gruyère rapé
- basilic
- 1 cs d'huile d'olive

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)

Passer au mixer, jusqu'à obtention d'une belle mousse :

- le saumon
- la courgette
- le chèvre
- le gruyère
- la maïzena
- le basilic

Huiler le fond d'un plat allant au four, y étaler la mousse (ou bien faire des petits plats individuels...)

Laisser cuire environ 20 min pour un plat unique... moins longtemps bien sûr pour des plats individuels (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau)

Petits soufflés de thon aux courgettes

Entrée

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 20-25 mn à 180°C

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de thon à l'huile d'olive
- 1 petite courgette
- 1 citron
- 4 oeufs
- 1 bouquet de persil
- 25 g de beurre
- 20 g de farine
- 20 cl d'eau
- 50 g de gruyère râpé

- sel, poivre

Préparation :

Mixer le thon avec un demi-jus de citron. Saler, poivrer, puis ajouter le persil ciselé et la courgette coupée en petits dés.

Faire fondre le beurre dans une casserole, verser la farine, et remuer quelques secondes. Ajouter alors 20 cl d'eau chaude et l'autre demi-jus de citron. Continuer à remuer à feu doux 5 mn environ, le temps de faire épaissir cette sauce.

Retirer du feu et mélanger la sauce aux oeufs préalablement battus en omelette. Incorporer le thon et les dés de courgette. Ajouter le gruyère râpé.

Beurrer et fariner de petits ramequins. Y verser la préparation et faire cuire au four (préchauffé auparavant à 180°C).

Sortir le tout quand les soufflés sont dorés. Démouler et les servir encore tièdes.

Salade de courgettes à la feta

Entrée

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3
Salade grecque de courgettes à la feta

Préparation : 30 min
Cuisson : 2 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 grosses courgettes
- 200 g de feta (sans huile)
- 2 gros oignons
- 4 tomates
- olives noires
- basilic
- sel, poivre

Préparation :

Couper les courgettes en fines rondelles, et les faire dégorger avec du gros sel dans une passoire environ 30 min (jusqu'à ce qu'elles soient tendres).

Pendant ce temps, couper la feta en petits cubes, couper les tomates en petis quartiers, couper les oignons en petit quartier et faites les blanchir à l'eau salée 2 min.

Mettre les courgettes avec la feta, les tomates, les oignons, les olives dans un saladier, ajouter le basilic.

Mélanger avec une vinaigrette maison (huile d'olive + vinaigre de vin + moutarde).

Salade de courgettes aux fruits de mer

Entrée : Végétarien

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 500 g de cocktail de fruits de mer
- 4 petites courgettes bien fermes
- 6 tomates cocktail
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- sel, poivre

Pour la vinaigrette :
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1/2 cuillère à café de moutarde forte

- sel, poivre

Préparation :

Couper finement les courgettes et les tomates, les disposer dans un plat. Mettre dessus du sel et du poivre.

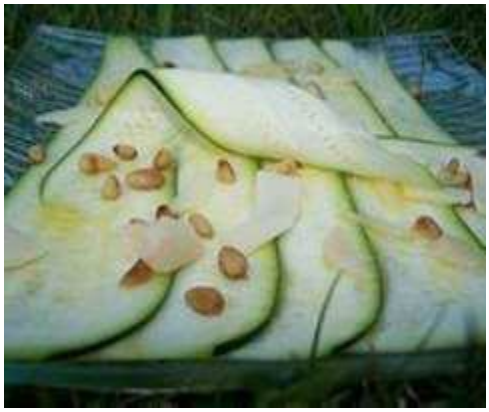
Faire revenir les fruits de mer dans un peu d'huile d'olive, saler, poivrer.

Hacher finement l'ail et le rajouter aux fruits de mer en fin de cuisson. Eteindre le feu.

Hacher finement le persil et le rajouter aux fruits de mer.

Mettre ce mélange sur les courgettes. Préparer la vinaigrette et la répartir dessus.

Carpaccio de courgettes



Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 mn
Cuisson : 0 mn

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 2 à 3 courgettes
- 1 paquet de pignons de pin
- 1 paquet de copeaux de parmesan
- basilic frais
- huile d'olive

Préparation :

Couper les courgettes crues en fines rondelles (le plus fin possible), les étaler sur un plat. Arroser les courgettes d'un filet d'huile d'olive.

Faire dorer les pignons de pin dans une poêle pendant 10 mn.

Ajouter les pignons, les copeaux de parmesan ainsi que le basilic frais coupé au dessus des courgettes.

Mangez, vous verrez c'est délicieux...

Tomates farcies à la courgette et ricotta

Entrée : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 belles tomates
- 1 courgette
- 250 g de ricotta
- sel, poivre

Préparation :

Coupez le haut des tomates, videz les tomates et laissez-les dégorger.

Rapez la courgette et faites-la revenir dans une poêle à feux doux avec un peu d'huile d'olive. Laissez-la cuire juste assez pour qu'elle puisse

dégorger et récupérez la courgette sans son jus de cuisson.

Mélangez la ricotta à la courgette râpée, salez et poivrez. Farcissez les tomates avec ce mélange. Placez les tomates dans un plat et mettez-les au four pendant 30 minutes à 210°C (thermostat 7).

Servez bien chaud!

Fleurs de courgettes farcies

Entrée

Moyennement difficile : 3/4
Moyen : 1/3

Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients :

- 4 petites courgettes avec leur fleur
- 4 cuillères à soupe d'huile olive
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate
- 1 dizaine de feuilles de basilic frais
- 1 brin de persil
- sel, poivre

Préparation :

Laver et hacher les courgettes.

Faites-les revenir dans la moitié de l'huile d'olive.

Ajouter l'ail écrasé, la tomate pelée et concassée, le persil haché, saler et poivrer et laisser cuire une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, retirer le pistil des fleurs de courgettes.

Plonger les fleurs 1 seconde dans de l'eau bouillante, puis aussitôt après dans de l'eau glacée.

Les déposer sur un papier absorbant pour les sécher.

Reprendre la fondue de légumes et y ajouter le basilic haché.

En farcir très délicatement les fleurs (attention FRAGILE !), tourner doucement l'extrémité des fleurs pour y enfermer la farce.

Déposer les fleurs farcies au fur et à mesure dans un plat allant au four.

Les badigeonner avec le reste d'huile, couvrir d'une feuille de papier aluminium et faire cuire à four moyen préchauffé (180°C) pendant 15 min.

LES FLEURS DOIVENT ÊTRE ULTRA-FRAICHES !!!

Petites pizzas de grosse courgette

Entrée : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 + 10 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 grosse courgette (celle qu'on à "oubliée" au jardin)
- 4 grosses tomates
- 16 tranches de mozzarella
- basilic frais
- parmesan râpé
- sel, poivre

Préparation :

Couper la courgette et les tomates en 16 tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Faire dorer les tranches de cougettes à la poêle jusqu'à tendreté, les saler et poivrer.

Déposer les tranches de courgette poêlées sur du papier sulfurisé dans un plaque allant au four.

Recouvrir chaque tranche d'une tranche de tomate, saler et poivrer à nouveau, une tranche de mozzarella, 1 feuille de basilic et finir par parsemer de parmesan râpé.

Mettre au four chaud 220°C et laisser gratiner une dizaine de minutes.

PLATS PRINCIPAUX

Pennes aux crevettes et courgettes

Plat principal

Très facile :1/4
Moyen :2/3

Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de pennes
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 2 courgettes
- 400 g de crevettes
- ail
- sel et poivre

Préparation :

Faites revenir les courgettes coupées en rondelles dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez alors les crevettes décortiquées et l'ail écrasé.

Une fois les pâtes cuites, égouttez-les et ajoutez-les au mélange courgettes / crevettes.

Puis versez la crème fraîche liquide, salez et poivrez.

Laissez sur feu doux en remuant pendant 2 mn, puis servez.

Pâtes au poulet, courgettes à la crème

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de fusilli
- 2 filets de poulet
- 1 grande courgette
- 1 oignon
- 200 g de champignons de paris
- 25 cl de crème fraîche
- 1 yahourt type "onctueux" nature
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café d'épice (piment rouge)
- 1 cube de volaille

- huile d'olive, sel et poivre
- fromage râpé, (parmesan)

Préparation :

Couper en petits morceaux la courgette et la faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive. Les réserver.

Faire dorer l'oignon dans une poêle, ajouter le poulet préalablement emincé en petits morceaux.

Rajouter les champignons égouttés et les deux cuillères à soupe de curry. Remuer.

Mélanger les courgettes cuites à la préparations.

Ecraser à l'aide d'une fourchette le bouillon de cube et le diluer avec le yahourt et la crème fraîche, verser l'ensemble dans la préparation et laisser mijoter quelques minutes.

Ajouter les épices et saler.

Faire cuire les pâtes et mélanger à la préparation.

Servir et saupoudrer de parmesan.

Méli mélo de pâtes, courgettes et viande hachée

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 500 g de viande hachée
- 350 g de pâtes au choix
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1/2 oignon
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à café d'origan
- 5 branches de coriandre
- quelques poignées de comté râpé
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

- 4 ou 5 verres d'eau

Préparation :

Dans une poêle, faire revenir la viande avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Laver et découper la courgette en fines lamelles (comme pour une julienne) ainsi que l'oignon.

Mettre 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, y jeter les morceaux de courgettes et d'oignon.

Laisser rissoler 5 minutes puis ajouter les pâtes, le laurier l'origan et deux verres d'eau.

Faire revenir le tout une dizaine de minutes (ajouter de l'eau si besoin, pour la cuisson des pâtes)

Ajouter une tomate coupée en morceau au mélange, remuer.

Ajouter la viande hachée, le comté et la coriandre.

Laisser cuire sans couvrir pour que l'eau des pâtes s'évapore.

Retirer les feuilles de laurier, assaisonner et déguster sans attendre.

Farfalle aux courgettes et à la feta

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 3 personnes) :
- 250 g de farfalle (pâtes)
- 200 g de rondelles de courgettes congelées
- 150 g de feta
- 1 cube de bouillon aux herbes et huile d'olive
- huile d'olive
- fromage râpé
- une pincée de poudre de gingembre
- sel, poivre

Préparation :

Plonger le cube bouillon (herbes / huile d'olive) dans l'eau et laisser bouillir quelques minutes, puis ajouter vos pâtes et laisser cuire le temps indiqué sur le paquet, en général pas plus de 7 - 8 mn.

Pendant ce temps, faites décongeler et bouillir vos courgettes au micro-ondes en les plaçant dans un plat adapté recouvertes d'eau, et d'un film alimentaire sur le plat. En maximum 7 mn c'est fait !

Vous pouvez pendant ce temps, découper vos 150 g de feta en cubes.

Egoutter vos pâtes et courgettes, puis mélanger le tout. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, une pincée de gingembre et le fromage râpé.

Salez et poivrez (si vous le souhaitez)

Spaghetti aux courgettes et à la dinde

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 courgettes
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- Spaghetti
- 6 escalopes de dinde
- 2 petites boites de sauce tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Persil
- Sel, poivre

Préparation :

Faire cuire la dinde dans une poêle anti-adhésive puis couper les escalopes en fines lamelles.

Pendant ce temps, laver les courgettes, en ôter les extrémités et les couper en dés.

Mixer les oignons et l'ail puis faire roussir le tout à la poêle dans une peu d'huile d'olive.

Ajouter les courgettes, la sauce tomate ainsi que le sel, le poivre et le persil. Faire revenir 10 min.

Faire cuire les spaghetti dans de l'eau bouillante salée selon les conseils indiqués sur le paquet.

Napper les spaghetti de la sauce aux courgettes et des morceaux de dinde. Servir immédiatement.

Lasagnes au saumon, courgettes et mascarpone

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (3 Portions) :

- 6 feuilles de lasagne
- 2 à 3 courgettes selon la taille
- 3 tranches de saumon fumé
- 250 g de mascarpone
- 1 boule de mozzarella
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- aneth, basilic, ciboulette

- 10 cl de vin blanc

Préparation de la recette :

Lasagnes au saumon, courgettes et mascarpone

Mettez vos feuilles de lasagne à tremper dans de l'eau chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile afin qu'elles ne collent pas entre elles. Remuez-les de temps en temps pendant la préparation.

Coupez les courgettes en rondelles et pressez l'ail. Détaillez la mozzarella et le saumon en lamelles.

Faites revenir avec un peu d'huile dans une sauteuse, wok ou poêle, les courgettes avec l'ail jusqu'à ce qu'elles perdent le maximum d'eau et soient dorées.

En fin de cuisson ajoutez le vin blanc, remuez et éteignez le feu.

Disposez des rondelles de courgettes sur le fond du moule, assaisonnez (sel, poivre, herbes).

Recouvrez d'une feuille de lasagne égouttée, puis de mascarpone en bonne épaisseur (travaillez-le un peu à la fourchette auparavant pour le ramollir) et enfin de lamelles de saumon. Assaisonnez (aneth).

Recouvrez d'une feuille de lasagne égouttée et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminez par une couche de lamelles de mozzarella.

Enfournez 20 à 25 min au four à 180°C (thermostat 6) en finissant la cuisson sur grill si besoin.

Bon appétit!

Cannelloni courgettes et chèvre

Plat principal : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 1h30
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 courgettes
- 1 bûche de chèvre (sans croûte)
- 10 feuilles de lasagne
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 75 cl de lait
- un petit pot de pesto
- fromage râpé
- sel, poivre

Préparation :

Faire bouillir une grande casserole d'eau.

Râper les courgettes à la grosse grille. Les faire revenir 5 min dans une poêle avec de l'huile d'olive et bien remuer. Saler et poivrer.

Dans un saladier, écraser le chèvre à la fourchette,et ajouter les courgettes. Bien mélanger.

Plonger dans l'eau bouillante salée les feuilles de lasagne par petites quantités (3 ou 4). Laisser cuire 5 min.

Les sortir et les étendre sur un essui propre.

Déposer sur l'extrêmité de la lasagne une bonne cuillère à soupe de farce (selon les goûts). Rouler en cannelloni.

Préparer une béchamel (la recette se trouve sur ce site).

Etaler de la béchamel dans le fond d'un plat à four, préalablement beurré. Y déposer les cannelloni, et recouvrir du reste de béchamel.

Parsemer de fromage râpé, et déposer dessus quelques petites cuillérées de pesto.

Enfourner 30 min.

Miam, miam.

Risotto de courgettes aux champignons

Plat principal : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 à 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de riz rond
- 1 litre de bouillon de légumes
- 2 courgettes
- 250 g de champignons de Paris
- 1 gros oignon
- 25 cl de crème fraîche
- 50 g de parmesan
- huile d'olive
- sel, poivre, origan, basilic

Préparation :

Faites revenir l'oignon émincé, les champignons et les courgettes coupées en rondelles dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez le riz. Lorsqu'il est devenu translucide, versez 1/4 litre de bouillon.

Faites cuire à feu doux, en mouillant régulièrement avec le reste du bouillon (n'hésitez pas à en rajouter, si vous avez épuisé le litre).

Lorsque le riz est quasiment cuit, versez la crème et le parmesan, assaisonnez suivant votre goût, et laissez réduire jusqu'à cuisson complète du riz.

Servez immédiatement.

Risotto de pâtes, courgettes et thon façon Laura

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 1 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 150 g de pâtes courtes (penne, fusilli, par exemple)
- 1 courgette
- 1 échalote
- 1 petite boîte de thon au naturel (75 g)
- bouillon de poule ou de légumes
- 1 dl de vin blanc (facultatif)
- 1 grosse cuillère à soupe de ricotta ou un peu de crème liquide (facultatif)
- parmesan râpé (à volonté!!!)
- sel, poivre, sauge

Préparation :

Hacher l'échalote et couper la courgette en demi-rondelles.

Egoutter le thon.

Préparer le bouillon (environ 7 dl, histoire d'être sûr d'en avoir assez), un bouillon maison est évidemment un plus indéniable.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une casserole (ou du beurre, selon votre goût).

Faire revenir l'échalote, puis la courgette.

Ajouter les pâtes, faire revenir 2 min, déglacer au vin blanc et faire réduire à feu doux. Si vous n'avez pas de vin blanc, vous pouvez ajouter directement le bouillon. Ajouter la sauge et poivrer.

Le principe du risotto s'applique ici, c'est à dire qu'il faut mettre le bouillon petit à petit, juste pour que le liquide couvre les pâtes, et dès que ça a réduit, en ajouter un peu, etc... Le temps de cuisson est un peu près 1/3 plus long que ce qui est indiqué sur votre paquet de pâtes, mais le mieux est de goûter !!!

Quand les pâtes sont al dente et que le liquide est presque complétement réduit, ajouter le thon, la ricotta, bien remuer, puis le parmesan.

Servir aussitôt!!!

Courgettes en hot-dog

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes
- 8 saucisses type knacki
- 1 pot de 500 ml de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- du gruyère râpé

Préparation :

Pelez les courgettes une fois sur deux pour faire joli. Les couper en 2 dans le sens de la longueur, les épépiner et les cuire 5 mn à la cocotte minute.

Prendre un plat au four, mettre 4 moitié de courgettes et mettre sur chacune d'elle 2 saucisses chaudes, refermer la courgette avec son autre moitié, recouvrir du mélange crème-moutarde. Mettre le gruyère râpé et enfourner 15 minutes à four 6.

Courgettes farçies au chorizo et tomates

Plat principal : Légumes

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 chorizo entier (préférez doux, sinon cela va masquer le goût des légumes)
- 200 g de lardons fumés
- 1 belle tomate
- fromage râpé (type emmental, ou comté)
- curry
- harissa pour ceux qui aiment les plats épicés

Préparation de la recette :

Courgettes farçies au chorizo et tomates

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6).

Coupez en deux et creusez chaque moitié de courgette pour pouvoir les farcir par la suite, en mettant de côté le cœur du légume.

Mettez des lardons à cuire dans une poêle, et pendant ce temps, coupez en dés la tomate et le chorizo en morceaux assez petits.

Ajoutez le cœur de la courgette, les dés de tomate et le chorizo dans la poêle, et ajouter le curry.

Enfournez les 2 moitiés de courgettes dès que le four est chaud.

Laissez mijoter 10 min, puis incorporez la garniture dans les 2 moitiés de courgette en les recouvrant de fromage râpé.

Laissez finir de cuire au four, il faut que les courgettes aient passé en tout 20 min au four.

Servez chaud, accompagné une tomate crue par exemple.

Bon appétit !

Courgettes à la ricotta

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 5 courgettes
- un pot de ricotta (ou de brousse)
- sel, poivre, gruyère râpé

Préparation :

Détaillez les courgettes en petits morceaux, les faire revenir dans un peu d'huile d'olive (éventuellement ajouter un oignon en petits morceaux) pendant 10 mn. Ajouter sel, poivre et ricotta, bien mélanger.

Mettre dans un plat à gratin, couvrir généreusement de gruyère râpé et mettre 20 mn à four chaud (200°C)

Poivrons farcis aux courgettes

Plat principal

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 1 h

Ingrédients (pour 4 pièces) :

- 4 gros poivrons
- 300 g de courgettes
- 2 tomates charnues
- 200 g de jambon
- 6 cuillères à soupe de gruyère râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 dl de bouillon de légumes
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de feuilles d'origan
- sel et poivre

Préparation :

Décalotter les poivrons, les épépiner.

Couper les courgettes en petitis dés, presser l'ail, monder, épépiner et couper en dés les tomates, hacher finement les feuilles d'origan, couper le jambon en fines lanières.

Préchauffer le four à 220°C.

Faire revenir les courgettes et l'ail dans l'huile chaude, ajouter les tomates et l'origan, laisser mijoter un moment puis retirer la casserole du feu.

Incorporer le jambon et quatre cuillerées à soupe de fromage râpé, saler et poivrer.

Répartir le tout dans les poivrons, les disposer dans un plat réfractaire graissé, poser les chapeaux à coté, répartir le reste du fromage sur la farce, verser le bouillon dans le plat.

Cuire trente à quarante minutes dans la moitié inférieure du four.

Courgettes rondes au vert

Plat principal

Facile :
Moyen :

Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 courgettes rondes
- 1 boîte familiale de St Moret
- 6 grosses échalotes
- 1 cuillère à soupe de fond de veau
- 1 sachet de fromage râpé
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation :

Etêtez les courgettes (conservez le "chapeau"). Evidez les, et faites de la

chair un hachis très grossier.

De la même façon, coupez les échalotes.

Dans une poêle chauffée avec un filet d'huile d'olive, faites revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles blondissent, puis agrémentez d'une bonne cuillère à soupe de fond de veau.

Ajoutez maintenant la chair des courgettes. Laissez les fondre 5 mn, en remuant régulièrement.

C'est le moment d'incorporer le St Moret. Délayez, salez, poivrez généreusement, et laissez réduire à feu doux une dizaine de minutes.

Pendant ce temps faites préchauffer votre four, Th 6/7 .

En fin de cuisson, ajoutez selon votre goût plus ou moins de gruyère râpé (ne soyez pas trop radin tout de même, le râpé est aussi ce qui fait "tenir" votre préparation!).

Remplissez les courgettes évidées de cette préparation, chapotez, et laissez cuire au four 20 à 25 mn.

(Les légumes doivent être encore un peu fermes).

Servez: un délice!

Courgettes aux petites boulettes de porc

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 5-6 personnes) :

- 500 g de chair à farce (porc ou autre selon les goûts)
- 1 kg de petites courgettes fermes
- 1 échalote
- 1 oeuf entier
- 2 gousses d'ail
- persil
- mie de pain rassis
- un peu de lait ou eau
- sel et poivre
- huile

Préparation :

Faites tremper la mie de pain dans un peu de lait.

Pendant ce temps, ajoutez ail, persil et échalotes hâchés, sel et poivre à la viande.

Incorporez la mie de pain, après l'avoir pressée pour extraire le trop de lait, et l'oeuf battu à votre préparation de viande.

Mélangez bien tous les ingrédients et faites des petites boulettes (une bonne cuillère à soupe).

Mettez un peu d'huile d'olive à chauffer dans une poêle à feu vif au départ, faites-y revenir les boulettes.

Après 5 min enlevez les boulettes, mettez-les de côté.

Dans la même poêle, faites revenir les courgettes coupées en rondelles avec de l'ail en lamelles.

Couvrez et laissez cuire 10 min.

Ajoutez les boulettes aux courgettes et laissez cuire 10 min puis servez.

Brochettes de foie d'agneau aux courgettes et aux aubergines

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 50 min
Cuisson : 5 à 8 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de foie d'agneau
- 6 courgettes
- 3 aubergines
- 9 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1,5 gousse d'ail
- 1 branche de romarin ciselé
- 3 branches de thym émiétté
- 1 bonne pincée de piment de Cayenne
- sel, poivre

Préparation :

Retirez la membrane transparente qui recouvre le foie et découpez le en cube.

Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché, le piment, le romarin et le thym.

Ajoutez les cubes de foie et imprégnez-les de la préparation faite dans le saladier et laissez macérer durant 30 minutes.

Lavez les aubergines et les courgettes puis découpez-les en tranches et faites-les cuire 5 mminutes à l'eau bouillante salée.

Egouttez-les.

Confectionnez les brochettes en alternant le foie les cougettes et les aubergines.

Cuisez les brochettes au barbecue en les badigeonnant régulièrement de la marinade pendant 5 à 8 minutes en les tournant à mi-cuisson.

Salez, poivrez et servez sans attendre.

Tomates et courgettes au four (light)

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 à 45 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 3 tomates
- 1 courgette
- 3 cuillères à café de fromage blanc (0% ou autre)
- 2 cuillères à café de moutarde
- herbes de provence, ciboulette et échalote
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).

Commnencer par laver et couper en rondelles les tomates et les courgettes.

Préparer la sauce en mélangeant le fromage blanc, la moutarde, les herbes de provence, la ciboulette et l'échalote.

Etaler une couche de tomates, répartir un peu de sauce, disposer une couche de courgettes; et recommencer...

Il ne reste plus qu'à enfourner le tout pendant une petite demi-heure de cuisson, ou plus...

Bon appétit!

Roulé de courgette au thon et mozzarella

Plat principal

Moyennement difficile : 3/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 50 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 4 petites courgettes
- 200 g de thon (en boîte)
- 200 de mozzarella
- sauce tomate
- sel, poivre
- huile

Préparation de la recette :

Découper les courgettes en bandes les plus fines possible dans le sens de la longueur (c'est plus facile avec un économe) et les mettre dans un plat en les salant et les poivrant au fur et à mesure.

Mélanger le thon et la mozzarella dans un saladier de manière à obtenir un mélange uniforme.

Faire revenir rapidement les bandes de courgettes dans de l'huile et les poser sur du papier absorbant.

Réaliser des rouleaux en plaçant une petite boule de mélange thon/mozzarella dans une bande de courgette. Placer les rouleaux dans un plat qui va au four.

Recouvrir les rouleaux avec de la sauce tomate (on peut aussi le faire sans sauce tomate mais c'est un peu sec) et placer le plat au four jusqu'à ce que les rouleaux soient bien chauds.

Servir avec du riz ou de la semoule.

Tajine de courgettes, patates douces et raisins secs

Plat principal : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 2h

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 500 g de patates douces
- 500 g de courgettes
- 50 g de raisins secs
- 3 oignons
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- cannelle, coriandre en poudre, piment doux en poudre, sel et poivre

Préparation :

Mettre l'huile d'olive à chauffer dans le fond d'un cocotte. Y ajouter les

oignons préalablement épluchés et hachés.

Les faire 'fondre' à feu doux pendant 15 mn. Si besoin, ajouter un peu d'eau pour que cela n'attache pas.

Préchauffer votre four à thermostat 5.

Pendant ce temps, éplucher les courgettes et les patates douces. Laisser une lamelle de peau sur deux pour les courgettes.

Les couper grossièrement (selon les goûts...moi, je préfère les courgettes en lamelles pas trop fines, et d'assez gros morceaux de patates).

Les oignons doivent avoir une couleur caramel.

Ajouter alors les courgettes et patates douces, ainsi que les raisins que l'on aura laissé gonfler dans le thé.

Assaisonner avec les épices selon votre goût, plutôt sucré, ou salé... Personnellement, je mets 1 cuillère à café de cannelle, 1/2 cuillère à café de coriandre, une pincée de piment doux en poudre, et du sel et du poivre en vrac. Conseil : goûter! Et puis il sera toujours temps d'ajuster l'assaisonnement en fin de cuisson.

Ajouter un peu d'eau dans cette cocotte (pas trop!), la recouvrir de papier alu perforée à la fourchette afin de cuire le plat en tajine (c'est encore mieux si vous possedez l'un de ces plats en poêlon faits à cet usage).

Enfourner et laisser mijoter au minimum 1h30.

Servir chaud, accompagné de graines de couscous (que l'on peut cuire avec une cuillère à café de cannelle si l'on veut la parfumer - perso, je préfère à ce moment, le contraste sucré-salé et donc je sale ma graine - Au choix!).

Tajine de keftas aux courgettes et poivrons

Plat principal

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de viande hachée
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 oignons
- 2 grosses courgettes
- 2 poivrons (1 rouge et 1 vert)
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- un peu de persil
- 2 cuillères à café de cumin ou plus
- sel, poivre du moulin
- 1 oeuf

- de la farine

Préparation :

Mélanger la viande avec un oignon bien mixé, les gousses d'ail, moitié de coriandre haché et persil, du cumin , sel poivre et l'œuf.

Faire des boulettes de la taille d'une noix et les enrober de farine.

Faire griller dans une poêle ces boulettes et rajouter un oignon en lamelles, puis la boite de tomates.

Couper les courgettes en cubes et les cuire dans de l'huile d'olive avec les poivrons.

Mélanger les légumes ensemble et ajouter sel, poivre, cumin et coriandre hachée.

Avant de servir, réchauffer dans un plat à tajine en mettant en premier la viande puis les légumes dessus.

Si vous n'avez pas de plat de tajine n'importe quel autre plat creux fera l'affaire.

Servir avec de la semoule de couscous et des raisins secs.

Saumon au basilic et courgettes

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 40 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pavés de saumon
- 200 g de tagliatelles fraîches
- 4 courgettes
- 1 bouquet de basilic
- 1 échalote
- 1 citron non traité
- 1 poignée de pignons de pin
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 5 cl de fumet de poisson
- beurre ou huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Laver et ciseler le basilic. Peler et hacher l'échalote.

Laver et couper les courgettes en tagliatelles à l'aide d'un économe. Râper le zeste du citron.

Insérer quelques feuilles de basilic dans les pavés de saumon. Les saler et poivrer.

Faire cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée quelques minutes. Egoutter et réserver au chaud.

Faire suer les courgettes à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer et réserver.

Faire suer l'échalote dans une poêle avec un peu d'huile. Ajouter un peu de basilic, le fumet de poisson et laissez réduire. Incorporer la crème, rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Faire griller les pignons à sec.

Poêler les pavés de saumon dans une poêle chaude, environ 5 minutes de chaque côté.

Servir les pavés de saumon avec les tagliatelles et les courgettes. Parsemer de pignons de pin et napper de sauce au basilic.

Poisson sauce courgettes

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 mn
Cuisson : 40 mn

Ingrédients (par personne) :

- un joli filet de poisson blanc
- 10 cl de crème liquide
- une courgette moyenne
- sel, poivre
- herbes et épices au choix et en quantité sinon, c'est très fade
- du riz, pour la garniture (ma préférence va vers une selection de trois riz, mais chacun fait ce qu'il veut...)

Préparation :

Découper les courgettes lavées en petits dés, les faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive. Quand elles sont bien cuites (molles, en fait), les mixer aver la crème, les divers épices et herbes choisis, sel et poivre.

Faire cuire le poisson à la poêle.

Disposer le poisson dans les assiettes, le recouvrir de sauce (la réchauffer avant), disposer le riz à côté, et servir.

Colombo de thon rouge aux courgettes et à la tomate

Plat principal

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 500 g de thon rouge
- 300 g de courgettes
- 150 g de tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile tournesol
- 5 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de graine de cumin
- 2 cuillères à café de curcuma

- 3 cuillères à café de poudre de curry
- le jus d' 1/2 citron
- sel
- persil

Préparation :

Découper le thon, les courgettes, les tomates en gros cubes.

Hacher grossièrement l'ail et l'oignon, les faire revenir dans l'huile avec les graines de cumin jusqu'à une faible coloration.

Rajouter les morceaux de thon dans cette préparation, laisser saisir sur feu vif en rajoutant du sel, puis les morceaux de courgettes et de tomates.

Saupoudrer cette préparation de la poudre de curry et du curcuma, laisser mijoter 15 minutes à feu doux.

En fin de cuisson ajouter le jus de citron.

Dresser dans un plat de service et décorer de persil ciselé.

Cette recette s'accompagne très bien avec du riz basmati.

Bon appétit !

Riz sauté aux courgettes et haché

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 2/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 125 g de riz
- 2 courgettes
- 400 g de haché porc-veau
- 1 petit oignon
- 1 tranche de jambon fumé ou lard fumé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Cuire le riz comme indiqué sur le paquet.

Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon finement haché et la tranche de jambon fumé en petites lamelles dans l'huile d'olive.

Ajouter ensuite dans la poêle le haché.

Remuer régulièrement pour faire de petits morceaux de haché.

Pendant que le haché cuit, détailler en cubes la courgette, en laissant la peau. Les cubes ne doivent pas être trop petits.

Ajouter ensuite au haché les dés de courgettes. Poursuivre la cuisson des courgettes à feu doux. Assaisonner. Attention pas trop de sel car le jambon fumé en apporte pas mal.

Une fois les courgettes cuites, ajouter le riz cuit.

Laisser le riz attacher à la poêle !! Ca donne un peu de croustillant et de goût à ce sauté de riz.

Poulet à l'ananas et aux courgettes

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 25 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 escalopes de poulet
- 450 g de courgettes
- 1 oignon
- 40 g de beurre
- 250 g d'ananas au sirop
- 2 dl de lait de coco
- estragon
- 1 cuillère à soupe de curry

Préparation :

Dans une cocotte, faire cuire dans du beurre les rondelles de courgettes 5 mn de chaque côté. Salez et poivrez, puis les réserver.

Dans la même cocotte, faire saisir les escalopes de poulet 10 mn. Salez, poivrez et réservez.

Toujours dans la même cocotte, faire revenir 5 mn l'oignon émincé. Verser ensuite le lait de coco, le sirop d'ananas (1dl), et le curry.

Salez, poivrez et faire réchauffer 5 mn à couvert.

Ajoutez l'estragon, les escalopes coupées en grosses lanières, les courgettes et les tranches d'ananas coupées en 4.

Poursuivez le réchauffage encore 5 mn et régalez-vous.

Emincé de volaille aux courgettes

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3
Type de cuisson : Plaques

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (2 Portions) :

- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 escalopes de dinde ou poulet en lamelles

Préparation de la recette :

Couper oignon, courgettes et tomates en dés.

Faites blondir les oignons dans de l'huile d'olive, puis ajouter les tomates

et les courgettes. Couvrez du jus des tomates et ajouter un yaourt ou du fromage blanc, salez et poivrez (les courgettes doivent rester croquantes).

Dans une sauteuse à part, faites dorer les lamelles de volaille. Ajoutez-les aux légumes, saupoudrez d'un peu de curry et d'herbes aromatiques selon vos goûts.

Servez avec du blé ou du riz.

Boulgour aux courgettes

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Type de cuisson : Four
Préparation : 10 min environ
Cuisson : 30 à 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de boulgour moyen
- 5 ou 6 courgettes
- 2 beaux oignons
- 150 g de raisins secs
- 150 g olives noires avec ou sans noyaux
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café de curry

- sel poivre

Préparation :

Émincer les oignons et les courgettes lavées et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive.

Faire bouillir de l'eau et y plonger le boulgour (préalablement rincé) pendant une dizaine de minutes.

Lorsqu'ils commencent à dorer, ajouter aux oignons et courgettes épices, raisins et olives. Saler et poivrer.

Quand le boulgour est tendre, l'ajouter dans la poêle et laisser dorer le tout.

Parmentier de courgettes

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 400 g de viande haché de veau
- 20 cl de coulis de tomate
- 1 oignon
- thym, sel et poivre

Préparation :

Faire revenir dans un peu d'huile d'olive, l'oignon et la viande hachée.

Lorsque ceux-ci ont pris une belle couleur, ajouter le coulis de tomates, saler et poivrer, et ajouter une herbe aromatique (thym).

Laisser réduire et pendant ce temps, laver et couper les courgettes en fines lamelles.

Beurrer un plat à gratin, et y disposer une couche de courgettes, puis la préparation revenue, et couvrir avec une deuxième couche de courgettes.

Afin que celles-ci ne sèchent pas, ajouter un filet de crème fraîche.

Terminer par un peu d'emmental râpé.

Mettre au four à 180°C (thermostat 6), pendant 1 h environ.

Crumble de saumon aux courgettes et poireaux

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pavés de saumon
- 2 cuillères à café de fumer de poisson
-50 g de farine
-30 g de chapelure
-60 g de beurre mou
-1cuillére à soupe d'huile
-100ml de crème liquide
-1 poireau
-2 tomates
-2 courgettes
-ail

Préparation :

Dans une poêle faire revenir dans l'huile le poireau émincé, les tomates et les courgettes coupées en morceaux et l'ail pendant 5 minutes.

Ajouter les dés de saumon, le fumer et la crème puis laisser cuire 5 minutes

Verser l'appareil dans un plat à gratin

Mélanger beurre mou, farine et chapelure pour avoir une pâte à crumble et la répartir sur le gratin

Faire cuire 10 minutes dans un four préchauffé à 240°C (thermostat 8)

Flan de courgettes light

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 45 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 5 belles courgettes
- 400 g de fromage blanc 0%
- 4 oeufs
- 1 gros oignon
- sel, poivre, une pincée de muscade

Préparation :

Faites revenir les courgettes avec l'oignon emincé dans un peu d'huile d'olive.

Quand les courgettes commencent à ramollir, arrêtez la cuisson et "essorez" les courgettes et oignons entre quelques feuilles de sopalin afin d'en enlever le maximum d'eau.

Dans un saladier, mélanger en aérant bien (il doit se former des bulles) les oeufs et le fromage blanc, assaisonnez.

Ajoutez ensuite courgettes et oignon dans cette préparation.

Mettez dans un four préchauffé à 175°C (thermostat 6).

Gratin de poisson aux courgettes

Plat principal

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 20 mn
Cuisson : 45 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 petits filets de saumon congelés (ou tout autre poisson)
- 1 oignon de taille moyenne
- 2 tomates
- 1 kg de courgettes
- 1 boîte de champignons de Paris
- 1 boîte de miettes de crabe
- 1 sachet de fromage râpé
- sel, poivre
- persil
- épices
- huile

- Ingrédients pour une béchamel (ou un sachet tout préparé si vous êtes pressé(e))

- Ingrédients pour un court-bouillon (ou un 1/2 sachet de court-bouillon tout préparé)

Préparation :

Mettre un peu d'huile dans une poêle. Faire cuire en même temps l'oignon émincé, les courgettes découpées en rondelles (pas besoin de les peler) et les tomates découpées en morceaux. Remuez de temps en temps. Poivrez, parsemez légèrement de persil et épicez selon votre goût.

Pendant ce temps, faire cuire le poisson au court-bouillon.

Ajoutez à la préparation le poisson que vous déferez en petits morceaux. Ajoutez les champignons. Faire cuire jusqu'à ce que vous jugiez les légumes suffisamment cuits.

Préparez une béchamel. Versez-la sur votre mélange. Bien remuez.

Versez le tout dans un plat allant au four. Parsemez des miettes de crabe puis du fromage râpé. Faites cuire quelques minutes au four puis légèrement gratiner.

Gratin de courgettes de Laura

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/4

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 3 belles tomates
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 paquet de lardons
- Parmesan
- Gruyère râpé
- 1 brique de crème fraiche semi-épaisse
- Huile d'olive

Préparation :

Faites cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur, coupez-les en dés et disposez-les au fond du plat à gratin.

Couvrez les pommes de terre d'un mince filet d'huile d'olive et parsemez de parmesan.

Lavez et coupez les courgettes en rondelles (0,5cm environ).

Faites revenir l'oignon émincé dans de l'huile d'olive, ajoutez-y les rondelles de courgette.

Quand les courgettes sont dorées, ajoutez les lardons, puis les tomates. Assaisonnez avec un peu d'ail et de poivre.

Faites revenir le mélange jusqu'à évaporation de la majorité du jus.

Couvrez les pommes de terre du mélange oignons-courgettes-tomates-lardons.

Terminez par une couche de gruyère et de parmesan.

Faites cuire 30 minutes environ à 180°C th 6.

Gratiné de courgettes au riz

Plat principal

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 20 mn
Cuisson : 45 mn

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 4 courgettes
- 1 oignon
- une boîte de pulpe de tomate
- 200 g de lardons fumés
- 1/2 verre de riz
- emmental râpé ou parmesan
- sel, poivre

Préparation :

Faire revenir un oignon émincé dans un peu d'huile d'olive.

Y ajouter les courgettes coupées en rondelles et les lardons. Saler, poivrer. Couvrir.

Attendre que la préparation réduise (environ 25 mn) et enlever l'excès d'eau produit par les courgettes.

Cuire le riz à part et l'ajouter à la préparation ainsi que la pulpe de tomate. Laisser mijoter 5 mn.

Mettre la préparation dans un plat allant au four et saupoudrer généreusement de fromage râpé ou de parmesan.

Laisser gratiner à 200°C pendant 15 mn.

Gratin de courgettes et d'aubergines

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes
- 4 aubergines
- 4 tomates
- 2 boules de mozzarella
- persil, ail
- chapelure

Préparation :

Faire dégorger pendant 30 mn les courgettes et les aubergines coupées en rondelles.

Les faire ensuite revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive, puis les disposer dans un plat à four: d'abord les aubergines, puis la mozzarella préalablement coupée en tranches,les tomates coupées en tranches également, et les courgettes, et ainsi de suite.

Pour finir, hacher le persil et l'ail, les répartir dans le plat, puis ajouter la chapelure et quelques noisettes de beurre.

Enfourner pendant 20 mn (four assez chaud / thermostat 7).

Gâteau gratiné de courgettes aux deux fromages et à la fleur thym

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 40 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 petites courgettes
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- 1 cuillère à soupe de fleurs de thym sèches
- 4 gouses d'ail
- 3 oeufs
- 200 g de mozzarella
- 100 g de parmesan rapé
- 30 g de farine tamisée
- 25 cl de lait

- 10 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- sel, poivre, muscade

Préparation :

Préchauffez votre four à thermostat 7 (210°C). Beurrez un plat à gratin.

Lavez les courgettes et retirez leur pédoncule, puis coupez-les en rondelles. Réservez douze rondelles pour le décor.

Epluchez et dégermez les gousses d'ail. Faites-les blanchir 2 min dans une petite casserole d'eau bouillante, égouttez-les, puis passez-les sous l'eau froide avant de les hachez finement.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle sur feu doux et faites y revenir les courgettes avec le thym et le persil pendant 5 mn, en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail, laissez cuire 2 mn.

Versez le contenu de la poêle dans une passoire fine et laissez égoutter pendant 10 mn.

Battez les oeufs en omelette, incorporez la farine et la moitié du parmesan en versant peu à peu le lait puis la crème. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.

Alternez dans le plat des couches de courgettes et de mozzarella coupée en lamelles, en terminant par du fromage. Versez la crème aux oeufs et saupoudrez du reste de parmesan.

Coupez en quatre les rondelles de courgettes réservées, disposez-les en

quinconce, en formant des bandes de courgettes.

Faites cuire 20 à 30 mn environ au four, le dessus doit être doré. Servez avec des côtes d'agneau, un gigot, un poulet rôti, ou simplement avec un coulis de tomates relevé.

Pizza aux courgettes, saumon et crevettes

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 15-20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- pâte à pizza (faite maison ou toute prête)
- 2 courgettes
- une barquette de crevettes roses
- deux tranches de saumon fumé
- un yaourt
- un citron jaune
- chèvre
- crème fraîche
- sel et poivre

Préparation :

Après avoir étalé la pâte à pizza dans un plat, faites cuire les courgettes dans une casserole à part. Salez et poivrez. Puis ajoutez les crevettes roses.

Mettez de la crème fraîche sur la pâte à pizza, puis déposez le mélange courgettes crevettes.

Découpez le saumon en petits morceaux, puis mélangez à un yaourt velouté nature. Salez, poivrez. Ajoutez au mélange des morceaux de chèvre coupés en petits cubes ainsi que du jus de citron.

Recouvrez les courgettes du mélange saumon yaourt. Vous pouvez déposer également des pignons qui grilleront à la cuisson.

Mettez la pizza au four à 180°C (thermostat 6) pendant 15 à 20 minutes. Selon votre four, laissez le temps nécessaire pour que la pizza ne soit pas "liquide" (les courgettes vont rendre de l'eau, d'où l'importance de contrôler la cuisson).

Bon appétit!

Tarte aux courgettes au mascarpone

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3
Type de cuisson : Four

Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâte feuilletée avec feuille de cuisson
- 2 courgettes moyennes
- 250 g de mascarpone
- 4 cuillères à soupe de crème liquide 5% mg
- 2 pincées d'ail lyophilisé
- ciboulette hachée
- sel et poivre
- 1 œuf

Préparation :

Laver les courgettes et les râper en rondelles très fines.

Mélanger le mascarpone, l'ail, la crème, la ciboulette, l’œuf, le sel et poivre et enfin les courgettes.

Étaler la pâte dans un plat à tarte en piquant le fond avec une fourchette. Rajouter le mélange sur le dessus en lissant bien.

Enfourner dans un four préchauffé à 180°C (chaleur tournante) pendant 35 min.

Tarte carottes courgettes et steak

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3
Type de cuisson : Four

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 1 pâte feuilletée
- 2 carottes
- 1 grosse courgette
- 1 oignon
- 2 steaks hachés
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de crème fraiche
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Tarte carottes courgettes et steak

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Faire cuire les carottes coupées en rondelles dans de l'eau bouillante salée (environ 20 minutes).

Faire revenir l'oignon émincé et les courgettes coupées en dés dans un peu d'huile.

Pré-cuire les steaks hachés, puis les couper en morceaux.

Quand tous les éléments sont cuits, les mélanger dans un grand saladier.

Y Ajouter la crème fraiche et l'œuf préalablement battu.

Bien remuer le tout et verser sur la pâte feuilletée.

Cuire 20 minutes à four préchauffer à 200°C (thermostat 6-7).

Tourte aux brocolis courgette et petits pois

Plat principal

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3
Type de cuisson : Four

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 500 g de brocolis
- 1 courgette
- 200 g de petits pois surgelés
- 100 g de jambon de Paris
- 100 g d'emmental râpé
- 2 pâtes brisées

Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Épluchez la courgette, coupez-la en cubes d'environ un centimètre. Détaillez le brocoli en bouquets.

Jetez les légumes dans de l'eau bouillante salée. Faites cuire 5 minutes les petits pois et 3 minutes la courgette et le brocoli. Égouttez bien les légumes dans une passoire.

Garnissez de pâte brisée un moule à tarte de 24 cm de diamètre. Piquez la pâte avec une fourchette pour éviter qu'elle gonfle au cours de la cuisson.

Répartissez sur le fond de pâte le jambon coupé en dés, puis les légumes. Parsemez avec le fromage et le poivre fraîchement moulu.

Couvrez avec la deuxième pâte brisée, en collant les bords. Faites un petit trou au milieu de la préparation pour laisser échapper la vapeur.

Glissez au four préchauffé à 180°C (thermostat 6) et laissez cuire 25 minutes environ, jusqu’à ce que la tourte soit dorée. Servez tiède.

Tarte à la courgette et aux patates douces

Plat principal

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 + 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 patates douces
- 1 courgette
- 150 g de lardons
- 2 ou 3 oeufs
- 15 cl crème fraîche liquide
- sel, poivre
- piment d'Espelette
- quelques herbes de Provence (selon votre goût!)
- parmesan râpé
- une pâte brisée

Préparation :

Peler les patates douces et la courgette et les couper en rondelles. Les faire cuire à la vapeur (10 mn à l'autocuiseur ; un peu plus longtemps sinon, mais vous pourrez vérifier la cuisson en goûtant ! Les patates douces cuisent aussi vite que la courgette!).

Pendant ce temps, étaler la pâte brisée dans un moule à tarte et la faire précuire "à blanc" environ 10 mn à thermostat 6-7.

Faire revenir les lardons. Mélanger dans un bol les oeufs battus en omelette avec la crème liquide et ajouter les lardons, les herbes et l'assaisonnement. Quand le fond de tarte est précuit, le couvrir du mélange patate douce-courgette, et verser la préparation aux oeufs.

Saupoudrer de parmesan et remettre au four une quinzaine de minutes.

Servir avec une salade verte assaisonnée d'huile de noix !

Feuilleté léger à la courgette

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4

Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 à 40 mn (à surveiller)

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 3 feuilles de filo (ou à défaut des feuilles de bricks)
- 1 courgette (moyenne)
- 1 oeuf
- fromage de chèvre frais (quantité selon les goûts : j'utilise environ 1/4 d'un fromage type Petit Billy)
- quelques morceaux de poivron rouge émincés
- sel, poivre
- sel de céleri

Préparation :

Laver puis peler la courgette en la zébrant (conserver des lamelles de peau). Couper la courgette en fines rondelles.

Dans un petit plat carré (de la taille d'une demi-feuille de filo) (Cette recette est présentée pour deux...), disposer les 3 feuilles de filo superposées. La moitié des feuilles doit dépasser d'un côté en dehors du plat.

Disposer dans le plat les rondelles de courgettes, les morceaux de poivron rouge et les morceaux de fromage de chèvre coupés en petits dés.

Ajouter un blanc d'oeuf (garder le jaune).

Saler et poivrer (ne pas oublier le sel de céleri).

Replier les feuilles de filo sur la préparation afin de la recouvrir.

Badigeonner le dessus de la pâte avec le jaune d'oeuf à l'aide d'un pinceau pour que le tout soit doré et plus présentable.

Faire cuire à four moyen (160°C) pendant 30 à 40 mn (à surveiller).

Pâté de saumon et courgettes

Plat principal

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 1 H20

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes) :

- 600 g de filet de saumon frais
- 1 rouleau de pâte brisée
- 3 courgettes (600 g)
- 1 cuillère à soupe d'aneth ciselé fin
- 2 cuillères à soupe de citron
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 2 oeufs

Préparation :

Emincer les courgettes non pelées en rondelles de 1 à 2 mm. Saler,

chauffer à feu doux dans une poêle anti-adhésive, sans gras. Remuer souvent ; elles deviennent tendres sans dorer. Laisser refroidir.

Etaler le saumon. Arracher les grosses arêtes. L'émincer en bandes fines.

Préchauffer le four à 180°C.

Avec la pâte sur son papier, tapisser un moule à cake de 1,4 L ; ne pas couper les bords.

Superposer sur la pâte des couches de courgette et de saumon semé d'aneth ; commencer par du saumon, terminer par de la courgette.

Battre les oeufs, la crème, le citron, poivrer. Verser dans le moule ; écarter les ingrédients avec un couteau pour que la crème coule bien partout. Rabattre la pâte qui dépasse sur le tout sans tasser. Percer 15 trous avec une aiguille. Enfourner 1h.

Conseils :

Laisser tiédir à coeur avant de démouler en soulevant le papier qui dépasse. Délicieux tiède, il peut se savourer froid (le sortir du frigo 30 mn à l'avance).

Omelette aux poivrons et aux courgettes

Plat principal

Moyennement difficile : 3/4
Moyen : 2/3

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 6 œufs
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 2 brins de persil
- 6 feuilles de basilic
- 2 pincées d'herbes de Provence
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Omelette aux poivrons et aux courgettes

Rincez les feuilles de basilic.

Séchez-les dans du papier absorbant.

Emincez-les au couteau.

Rincez et séchez les poivrons.

Retirez le pédoncule.

Coupez-les en deux.

Eliminez les graines ainsi que les filaments blancs.

Recoupez-les en dés.

Rincez et séchez la courgette.

Détaillez-la en fines rondelles et recoupez-les en quatre.

Placez-les dans une sauteuse avec les dés de poivrons, les feuilles de basilic émincées et les herbes de Provence.

Versez 1 cuillerée à soupe d'huile.

Salez et poivrez.

Couvrez et laissez cuire feu doux pendant 20mn.

Cassez les œufs dans une jatte

Ajoutez le persil ciselé et 2 cuillerées à soupe d'eau, salez et poivrez. Battez en omelette.

Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle revêtement antiadhérent. Versez les œufs.

Lorsqu'ils prennent une consistance crémeuse, répartisse les légumes au centre. Pliez l'omelette en trois et laissez-la dorer.

Glissez-là sur le plat de service et servez sans attendre.

Accompagnez d'une salade mesclun et de petites olives noires.

Soupe de pommes de terre-courgettes et roquefort

Plat principal : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min

Ingrédients (pour 2 litres) :

- 1 très grosse courgette
- 6 pommes de terre (type Bintje) de taille moyenne
- 150 g de roquefort AOC

Préparation :

Faites bouillir 1 litre et demi d'eau, auquel vous ajouterez la courgette, et les pommes de terre, le tout débité en cubes.

45 minutes plus tard, stoppez la cuisson, et mixez.

Intégrez alors le roquefort. Et mixez de nouveau.

DESSERTS

Gâteau aux courgettes

Dessert : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 700 g de courgette
- 15 cl de lait
- 180 g de sucre en poudre
- 150 g de farine
- 3 oeufs entiers
- 2 sachets de sucre vanillé
- 60 g de beurre fondu

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Eplucher les courgettes, les vider et les cuire légèrement dans une casserole d'eau salée.

Mélanger les oeufs avec les sucres, la farine, le lait et le beurre dans un saladier.

Bien égoutter les courgettes et les passer au presse purée ou à la moulinette.

Mélanger les deux préparations et les verser dans un moule à manqué.

Enfourner pour 45 minutes de cuisson.

Zucchini Cake Américain (Gâteau à la Courgette)

Dessert : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients (pour 1 cake) :
- 200 g de farine
- 200 g de sucre roux
- 2 œufs
- 2 petites courgettes (environ 450g)
- 1 c à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 1/2 c a café d'extrait de vanille
- 1/2 sachet de levure chimique
- l'équivalent d'une 1/2 tasse d'huile végétale légère
- 1 poignée de noix de pécan

Préparation :

Préchauffez le four à 190°C th 6-7.

Râpez les courgettes (non pelées) et essorez-les à la main pour en extraire toute l'eau (Attention: cette étape est très importante!).

Beurrez un moule à cake et tapissez-en les parois avec du sucre (blanc de préférence).

Dans un premier temps, mélangez la farine, la cannelle, le sel et la levure.

Ensuite, dans un bol séparé, battre les œufs, le sucre et la vanille avec l'huile (incorporez la progressivement en battant bien).

Puis ajoutez les courgettes bien essorées.

Ajoutez la pâte ainsi obtenue avec le premier mélange.

Enfin, ajoutez les noix de pécan.

Répartissez la pâte dans le moule et cuire 50 min à 190°C th 6-7.

Laissez tiédir et dégustez!!!

Gâteau aux courgettes et chocolat

Dessert : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 à 45 min

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 150 g de courgettes épluchées et coupées en dés
- 60 g de chocolat pâtissier
- 200 g de farine
- 300 g de sucre
- 50 g de beurre
- 12,5 cl d'huile neutre
- 12,5 cl de lait
- 2 oeufs
- 8 cuillères à café de cacao en poudre non sucré
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre

- 1 cuillère à café de vanille liquide

Préparation :

Dans un saladier, mélangez le beurre, l'huile et le sucre. Puis, ajoutez la vanille, les oeufs et le lait.

Dans un autre saladier, tamisez la farine, le cacao, la levure et la cannelle.

Mélangez les deux saladier ensemble. Puis ajoutez les dés de courgette.

Versez dans un plat rectangulaire beurré et saupoudré de farine.

Puis déposez le chocolat coupé en petits cubes.

Faites cuire 40 à 45 minutes au four à 160°C (thermostat 5-6).

Flan aux courgettes sucré

Dessert : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 35 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 verres de sucre
- 4 oeufs
- 80 g de beurre
- 2 verres de farine

Préparation :

Epluchez les courgettes en enlevant les grains, coupez les en dés et faites les cuire environ 1/2 heure.

Pendant ce temps, préparez le mélange en mettant tous les ingrédients dans un saladier. Quand elles sont cuites, écrasez bien les courgettes pour qu'il n'y ai plus de fils et mélangez-les avec l'appareil.

Faîtes cuire au bain-marie dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6).

Muffins sucrés à la courgette

Dessert

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 à 25 min

Ingrédients (pour 12 muffins) :

- 1 tasse de farine de blé
- 1 tasse de farine de blé complet
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 cuillère à café de mélange 4 épices
- 1 cuillère à café de sel
- 1 oeuf
- 5 cl d'huile de tournesol
- 75 g de sucre
- 1 tasse de courgettes râpées (1 grosse courgette)
- 12,5 cl de lait

Préparation :

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).

Dans un saladier, mélangez ensemble la farine de blé, la farine de blé complet, la levure chimique, la cannelle, le "4 épices" et le sel.

Dans un autre saladier, battez ensemble les autres ingrédients, c'est à dire l'oeuf, l'huile, le sucre, la courgette râpée et le lait.

Ajoutez ensuite ceci au mélaange sec (farines, levure et épices).

Mélangez bien.

Petit truc surprenant d'une grande gourmande, ajoutez à la pâte 125g de pépites de chocolat ou, encore meilleur, de copeaux de chocolat.

N'ayez pas peur c'est délicieux...

Faites cuire à 200°C pendant 20 à 25 minutes selon votre four.

Servir tiède.

ACCOMPAGNEMENTS

Tian de courgettes

Accompagnement : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 courgettes moyennes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 120 g de riz cru
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 œufs
- 40 g de parmesan râpé
- 50 g de Comté râpé
- 20 cl de crème
- basilic ciselé

Préparation :

Dans une sauteuse, faire revenir les courgettes, pelées et coupées en rondelles, dans l'huile, pendant quelques minutes.

Quand elles sont légèrement tendres, ajouter le riz cru et l'ail. Mélanger, saler, poivrer et cuire à feu doux et à couvert 20 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit et qu'il ait absorbé le jus des courgettes. Retirer du feu.

Dans un bol, battre 2 œufs avec la crème, les fromages et le basilic: verser sur les courgettes et bien mélanger.

Verser le tout dans un plat à gratin beurré et cuire 30 min à 200°C (thermostat 6-7).

Gratin de courgettes

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 à 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes
- 3 oignons
- 100 g de gruyère râpé
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- sel et poivre

Préparation :

Eminvcer les oignons et les faire fondre dans le beurre.

Râper 4 courgettes avec leur peau et les ajouter aux oignons.

Mélanger le gruyère râpé, les oeufs, la crème fraîche, puis saler et poivrer.

Mettre les courgettes dans un plat et verser par dessus la sauce et faire à four chaud pendant 15 mn.

Gratin de courgettes express

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3
Type de cuisson : Four

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 courgettes
- 20 cl de crème fraîche
- 1 verre de lait
- gruyère râpé
- 2 œufs
- farine
- sel, poivre

Préparation :

Éplucher et cuire les courgettes à la vapeur.

Une fois qu'elles sont cuites les égoutter et les écraser avec un presse purée.

Ajouter les 2 œufs la crème liquide, et bien mélanger.

Ajouter 1 verre de lait et quelques cuillère de farine (qui absorbera l'eau des courgettes).

Placer le tout dans un plat à gratin et parsemer de gruyère râpé.

Cuire à four chaud pendant environ 15 min.

Servir chaud.

Flan de courgettes et de tomates au parmesan

Accompagnement : Végétarien

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 1 h

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 courgettes
- 4 tomates
- 100 g de parmesan
- 5 oeufs
- 2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche
- ail en poudre
- sel, poivre

Préparation :

Dans une pôele, faites revenir les courgettes coupées en demi-rondelles dans de l'huile d'olive.

Pendant ce temps, couper les tomates en dés et les faire chauffer dans une autre poêle jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Assaisonnez d'ail, salez et poivrez à votre goût.

Dans un récipient à part, battre les oeufs et la crème fraîche, ajouter le parmesan.

Mélangez les tomates, les courgettes et la préparation à base de crème fraîche.

Versez le tout dans un moule et mettre au four préchauffé (Th 200°C) pendant 30 à 40 mn.

Courgettes au risotto et parmesan

Accompagnement

Facile : 2/4
Moyen : 2/3

Préparation : 20 mn
Cuisson : 42 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 courgettes rondes
- 150 g de parmesan
- 200 g de blé
- 2 carottes
- 1 oignon
- 60 cl de bouillon de volaille
- 50 g de beurre
- 1 dosette de safran
- sel, poivre

Préparation :

Coupez les carottes, l'oignon.

Faites les revenir 5 mn dans du beurre, ajouter 25 cl de bouillon, porter à ébullition + sel, poivre, safran.

Ajouter le blé.

Cuire à petit feu 10-12 mn.

Mettre le parmesan.

Préchauffer le four (210°C , Th 7).

Couper et évider les courgettes, les remplir de préparation et remettre les chapeaux des courgettes.

Mettre au four avec le reste du bouillon 30 mn

Galette couscous courgettes à la menthe et aux raisins secs

Accompagnement

Très facile : 1/4
Moyen : 2/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 250 g de semoule à couscous
- 1/4 litre d'eau salée ou de bouillon en tablette
- 3 courgettes
- une poignée de raisins secs blonds
- 1 gros oignon blanc
- 1 citron (zeste + jus)
- 5 tiges de menthe

- 2 cuillerées à café de curry
- 1 oeuf (facultatif)
- huile d'olive
- poivre

Préparation :

Faire gonfler les raisins dans un peu d'eau chaude.

Râper les courgettes, couper l'oignon en lamelles fines, ajouter le curry et faire revenir l'ensemble dans un peu d'huile d'olive.

Mélanger le couscous avec l'eau ou le bouillon CHAUD et laisser gonfler.

Mélanger la préparation aux courgettes avec le couscous, les raisins égouttés, le zeste et le jus de citron, les feuilles de menthe hachées au moulin à persil ou ciselées et l'oeuf.

Etaler la préparation dans un moule à tarte huilé, BIEN TASSER.

Arroser d'huile d'olive et mettre au four préchauffé à 180°C (thermostat 6) jusqu'à ce que ce soit doré, environ 20 mn.

Déguster tiède ou froid (arroser alors d'un jus de citron), seul ou en accompagnement d'un tajine.

Galettes de courgettes râpées

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 13 min

Ingrédients (pour 5-6 personnes) :

- 2 grosses courgettes
- 1 gousse d'ail
- 2 oeufs
- 1 tasse de farine
- 3 cuillères à soupe de fines herbes
- sel, poivre

Préparation :

Peler et râper les courgettes.

Les mettre dans une passoire, saupoudrer de sel et laisser dégorger pendant 1 h.

Puis, bien les rincer et les sécher dans un torchon en serrant très fort.

Ajouter la farine, les oeufs, les fines herbes, l'ail haché, le poivre et le sel.

Bien mélanger.

Si la consistance est très liquide, ajouter un peu de farine.

Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle.

Quand la poêle est bien chaude, y disposer des petits paquets (une cuillère à soupe) de la préparation.

Laisser dorer 3 minutes puis les retourner ensuite régulièrement jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

Ajouter quelques cuillères d'eau dans la poêle si besoin.

Servir chaud.

Courgettes au barbecue

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 5 mn
Cuisson : 5 à 10 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 courgettes
- des herbes de Provence
- sel
- crème fraîche

Préparation :

Coupez les courgettes en tranches de 5 mm dans le sens de la longueur (garder la peau), assaisonnez avec le sel (pas trop) et les herbes de Provence.

Faites griller sur la grille du barbecue environs 5 min par côté (en

fonction de la hauteur de la grille), retirez quand on commence à voir les traces noires de la grille (avant qu'elles ne soient trop sèches).

Servir aussitôt avec un peu de crème fraîche assaisonnée d'herbes et de sel.

Courgettes sautées

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 5 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 3 courgettes de petite taille
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de persil ou de coriandre fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Lavez les courgettes, coupez les deux bouts.
Débitez les courgettes en rondelles épaisses.

Salez-les, puis cuisez-les à la vapeur (5 à 10 mn à la vapeur environ après le premier sifflement de la cocotte-minute, le but est que les légumes soient cuits mais pas en bouillie).

Ciselez le persil ou la coriandre.

Écrasez l'ail épluché.

Une fois les courgettes cuites, chauffez l'huile d'olive dans une poêle anti adhésive et jettez-y les courgettes.

Poivrez, parsemez de l'ail et du persil/coriandre et mélangez délicatement.

Laissez les courgettes dorer un peu en mélangant de temps en temps.

Goûtez, rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin et servez bien chaud.

Purée de courgettes

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 1 kg de courgettes
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- noix de muscade
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Laver les courgettes mais ne pas les éplucher. Les faire cuire à l'eau, préalablement coupées en tronçons (on peut les faire cuire à la cocotte minute pour un gain de temps).

Quand elles sont cuites, bien les laisser s'égoutter.

Passer ensuite les morceaux de courgettes à la moulinette afin de les réduire en purée (si un surplus d'eau apparaît dans la purée, on peut la faire cuire un peu dans une casserole jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. De plus, la purée sera ainsi chaude si elle avait refroidi).

Mettre la moitié d'un pot de crème fraîche (+ ou - selon goût), assaisonner et mettre la noix de muscade. Servir chaud.

Millefeuille facile aux courgettes, tomates et boursin

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 tomates
- 4 petites courgettes
- 1 boursin

Préparation :

Sortir le boursin du frigo à l'avance.

Couper simplement les courgettes et les tomates en fines rondelles.

Disposer une couche de courgettes au fond d'un plat à gratin allant au four, puis des rondelles de tomates. Emietter quelques morceaux de boursin, saler/poivrer.

Recommencer les différentes couches, en terminant par le boursin.

Faire cuire au four à 210°C (thermostat 7) pendant 30 min environ, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Surveiller la cuisson et servir quand les courgettes sont al dente

Courgettes à la Niçoise

Accompagnement : Légumes : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3
Type de cuisson : Plaques

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 6 courgettes de taille moyenne
- 1 gousse d'ail (ou + selon le goût)
- oignon (à votre convenance)
- thym
- laurier
- 3 tomates
- quelques olives noires dénoyautées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel

- poivre
- un peu de crème fraîche

Préparation de la recette :

Lavez les courgettes et les couper en rondelles pas trop fines. Pelez et écrasez la gousse d'ail. Pelez et concassez les tomates.

Pelez et émincez l'oignon et le faire revenir à l'huile. Ajoutez les courgettes et les tomates concassées.

Ajoutez les olives coupées en lamelles ainsi que l'assaisonnement et les herbes.

Ajoutez la gousse d'ail écrasée et cuire 30 min.

Selon le goût on peut y ajouter un tout petit peu de crème fraîche.

Courgettes à la crème fraîche et au citron

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 4 courgettes moyennes
- le jus d'1 citron
- herbes de provence
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- oignon
- 30 cl de crème fraîche

Préparation :

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.

Y faire revenir les courgettes coupées en rondelles fines.

Ajouter le jus de citron.
Saler, poivrer, ajouter les herbes de provence et l'oignon.

Remuer régulièrement la préparation à l'aide d'une spatule en bois.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche.

Courgettes farcies aux petits légumes

Accompagnement : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 mn
Cuisson : 40 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 belles courgettes
- 1 tomate
- 1 carotte
- 1 oignon
- ail
- persil
- quelques champignons
- herbes de Provence
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un demi citron
- sel, poivre

- un peu de gruyère râpé

Préparation :

Couper les courgettes en 2 , les évider, les strier au couteau.
Ajouter du sel, du poivre et enfourner à 200°C pendant 20 mn.

Couper tous les légumes en tout petits cubes, les mettre dans un saladier ; ajouter l'huile d'olive, le citron, les herbes, le sel et le poivre. Bien les laisser s'imprégner.

Sortir les courgettes du four, les garnir de la préparation de légumes, ajouter un peu de gruyère au dessus et remettre au four sous le grill le temps que le tout se réchauffe et que le fromage gratine.

Fleurs de courgette poêlées

Accompagnement : Végétarien

Facile :

Bon marché :

Type de cuisson : Plaques

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (2 Portions) :

- 4 belles fleurs de courgettes mâles (les fleurs mâles ont des tiges fines, ne donneront pas de courgettes, les fleurs femelles ont de grosses tiges, symboles de future courgettes).
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 œuf
- 5 cl d'eau froide
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation de la recette :

Rincer les fleurs de courgettes et enlever le pistil.

Dans un grand bol mélanger la farine, l'oeuf, l'eau, le sel et le poivre.

Faire chauffer l'huile dans une poêle.

Tremper les fleurs dans le bol et les mettre dans la poêle. Les faire cuire 5 minutes en les retournant 1 fois. Servir ! Bon appétit !

Râpé de courgettes et carottes

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 2 personnes):

- 3 courgettes moyennes
- 3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Laver les courgettes, éplucher les carottes et l'ail.

Râper courgettes et carottes, couper l'ail en lamelles.

Dans une sauteuse, mettre l'huile à chauffer. Ajouter les courgettes, les carottes et l'ail.

Faire revenir quelques instants puis rajouter la sauce soja.

Laisser cuire à feu doux quelques minutes de plus.

Samossas à la courgette

Accompagnement

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 30 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 20 samossas) :

- 1 gros oignon
- 200 g de lardons
- 2 grosses courgettes
- 10 feuilles de brick
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Emincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajouter les lardons, puis les courgettes préalablement lavées et rapées. Saler, poivrer. Laisser cuire 10 min environ.

Mettre une cuillère à soupe de la préparation sur une demi-feuille de brick et la plier de façon à faire un samossa. (La technique est expliquée sur l'emballage, c'est un coup de main à prendre!)

Enfourner les samossas 15 min à 220°C (thermostat 7-8).

Beignets de courgettes

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3
Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 + 5 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 ou 5 courgettes
- 2 verres de farine
- 1 verre d'eau
- 1/2 sachet de levure
- 3 gousses d'ail mixées avec du persil
- 1 oeuf
- sel, poivre, muscade en poudre
- huile pour friture

Préparation :

1- Faire cuire les courgettes en rondelles à la vapeur pendant 20 mn environ.

2- Dans un saladier mettre tous les autres ingrédients.

3- Ecraser les courgettes avec une fourchette.

4- Ajouter les courgettes dans le saladier et mélanger.

5- Faire chauffer l'huile puis y couler les beignets avec une cuillère.

Blinis de courgettes express

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3
Type de cuisson : Plaques

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (4 Portions) :

- 1 courgette
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de farine blanche
- 1 échalote émincée
- sel
- poivre
- huile
- un peu de thym (selon les goûts)

Préparation de la recette :

Râper finement la courgette.

Battre l'œuf puis l'ajouter à la courgette avec l'échalote émincée, la farine, le sel et le poivre, et optionnellement le thym. Bien mélanger.

Faire chauffer une poêle huilée. Quand l'huile est bien chaude, y faire des petites galettes de préparation.

Faire dorer 5 minutes de chaque côté.

Déposer sur du papier absorbant pour absorber l'huile. Servir chaud.

Courgettes panées au parmesan

Accompagnement : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 belles courgettes
- chapelure (1 assiette creuse)
- parmesan (1/2 petit sachet)
- 2 oeufs
- sel et poivre
- huile

Préparation :

Lavez et coupez chaque courgette en 3 tronçons. Recoupez chaque

tronçon en 6 ou 8 dans le sens de la longueur de façon à former des bâtonnets. Faites-les cuire au four à micro-ondes avec du sel, du poivre et un peu d'eau ou à la vapeur, mais elles doivent rester fermes (c'est trés important).

Dans un assiette creuse, mélangez la chapelure et le parmesan. Dans une autre assiette, battez les oeufs avec du sel et du poivre.

Faites chauffer de l'huile dans une poêle.

Epongez les bâtonnets de courgettes et trempez-les dans l'oeuf battu puis roulez-les dans le mélange chapelure-parmesan.

Les faire frire en les tournant sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Epongez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de graisse et servez.

AMUSE-GUEULE

Verrines courgettes, tomates confites et fromage frais

Amuse-gueule : Végétarien

Facile : 2/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 10 personnes) :

- 3 courgettes de taille moyenne
- 1 boite de fromage frais (Type St Moret)
- 1 bocal de tomates confites
- ciboulette
- sel, poivre du moulin
- olive noires (pour la déco)

Préparation :

Découpez les courgettes en petits cubes et faites-les cuire 15 min environ, à feu doux.

Egouttez-les et bien, videz le jus de cuisson et réduisez le tout en purée.

Réservez.

Pendant le temps de cuisson des courgettes, ouvrez le bocal de tomates confites, egouttez (conservez l'huile pour faire un cake salé ou parfumer une sauce salade) et coupez-les en petits cubes.

Réservez.

Dans un bol, mélanger le fromage frais et la ciboulette hachée, poivrez.

Dressez les verrine à l'aide d'une poche (pour ne pas salir les bords des verre) ou si vous n'en avez pas prenez un sac congélation dont vous couperez un angle.

Répartissez en premier le fromage frais, ensuite les courgettes et terminez par les tomates.

Décorez avec une olive noire.

Servez bien frais en apéritif, c'est succulent !

Tapas de poulet et courgettes

Amuse-gueule

Facile : 2/4
Bon marché :

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 20 pièces) :

- 2 petites courgettes
- 1 escalope de poulet
- 1 mélange d'épices pour guacamole
- sel, poivre

Préparation :

Epluchez les courgettes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, épépinez-les et coupez-les en lamelles assez épaisses.

Faites-les revenir dans une poêe avec un filet d'huile d'olive.

Lorsqu'elles commencent à s'attendrir, ajoutez environ 5 g de mélange pour guacamole.

Coupez l'escalope de poulet en petits morceaux et faites-les cuire dans une poêle. Salez et poivrez.

Laissez légèrement refroidir les deux types d'aliments puis piquez une lamelle de courgette avec un morceau de poulet.

Présentez et servez immédiatement.

Bouchées de courgettes au saumon fumé

Amuse-gueule

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 0

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 petites courgettes
- 150 g saumon fumé
- 1 pot fromage ail et fines herbes
- huile d'olive

Préparation :

Laver les courgettes, les couper en fines tranches avec la peau dans le sens de la longueur.

Faire bouillir de l'eau salée, et lorsqu'elle bout y plonger les courgettes

pendant 1 minute, puis les sortir et les mettre dans un récipient contenant de l'eau glacée.

Les mettre à égoutter.

Prendre chaque tranche, la tartiner légèrement de fromage ail et fines herbes, mettre dessus une lanière de saumon.

Rouler la tranche de courgette et le saumon et faire tenir avec une pique.

Mettre au frigo pendant au moins 3 heures.

A la sortie du frigo arroser chaque tranche de quelques gouttes d'huile d'olive.

Tortillas aux courgettes

Amuse-gueule : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 8 oeufs
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 3 pommes de terre bouillies
- 6 brins de persil
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Rincer et sécher les courgettes. Sans les peler, couper les en rondelles. Peler, hacher, émincer l'oignon. Dans une jatte, écraser les pommes de terre à la fourchette.

Incorporer les oeufs et ajouter les rondelles de courgette et le persil ciselé.

Verser l'huile dans un moule à manqué et cuire au four 5 min jusqu'à ce que l'huile frissonne.

Verser la préparation et cuire pendant 35 minutes.

Démouler et laisser égoutter sur une grille.

Découper l'omelette en carrés et servir froid.

Fondant de courgettes et chèvre sur toasts grillés

Amuse-gueule

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 10 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 grosse courgette
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 2 grandes tranches de truite fumée
- 4 tranches de pain complet de taille moyenne
- sel

Préparation :

Eplucher la courgette, la couper en rondelles et plonger les morceaux dans l'eau chaude pour les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien mous.

Couper les tranches de truite fumée, afin d'obtenir 4 morceaux identiques.

Ecraser le fromage de chèvre dans 1 récipient. Ajouter les morceaux de courgette cuits au fromage de chèvre, écraser et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une purée; saler.

Faire griller les 4 tranches de pain.

Disposer les 4 tranches de truite fumée sur les 4 tranches de pain, et étaler la purée de courgette par dessus.

CONFISERIE

Confiture de courgettes et abricots secs

Confiserie : Végétarien

Très facile : 1/4
Bon marché : 1/3

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min (ou plus)

Ingrédients (pour 1 kg de courgettes) :

- 1 kg de courgettes
- 1 kg de sucre
- 250 g d'abricots secs

Préparation :

Mixer les abricots secs dans un robot ou les couper en tous petits bouts. Les recouvrir d'eau et laisser gonfler 12h.

Eplucher les courgettes et les couper en petits dés. Les faire cuire dans de l'eau environ 5 à 10 minutes.

Mettre les courgettes égouttées et le sucre dans une bassine à confiture. Y ajouter les abricots et leur eau.

Laisser cuire jusqu'à consistance assez épaisse.

Mettre en pots et les retourner. Laisser refroidir dans cette position : vos bocaux se conserveront très longtemps !

À propos de l’auteur

Laura Cook est passionnée par l'alimentation depuis son enfance. De père italien et de mère française, elle part habiter en Espagne avec son mari.

Sa passion pour la cuisine la pousse à découvrir toujours plus de plats traditionnels à travers le monde. Son immense culture culinaire internationale à fait d'elle une véritable experte. Elle partage aujourd'hui ses secrets avec nous en élaborant des recettes qui permettent de découvrir de nouvelles harmonies gourmandes.

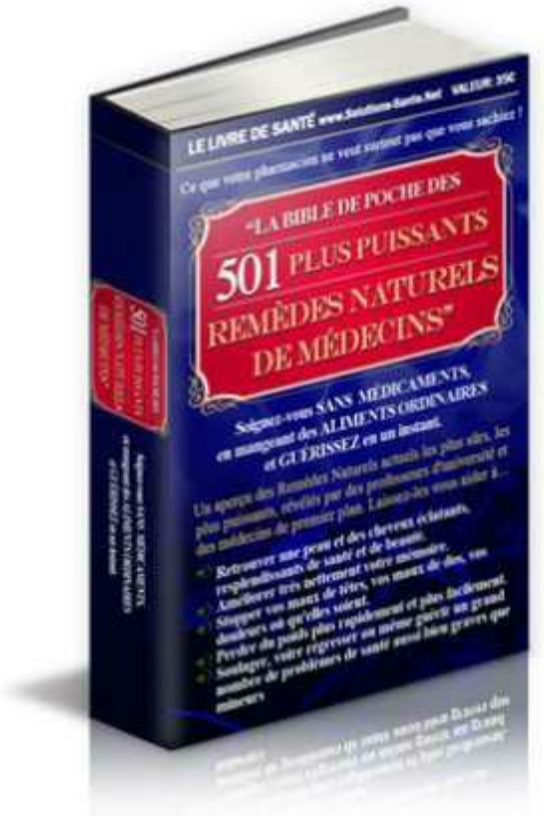
Elle consacre désormais une partie de son temps à des ouvrages pratiques de délicieuses recettes de cuisine pour le grand public. Elle est aujourd'hui l'auteur d'une cinquantaine de livres de recettes de cuisines faciles et rapides à réaliser chez soi.

"Qu'est-ce que vais bien pouvoir faire à manger aujourd'hui ?" Grâce aux livres de recettes de cuisine de Laura et à son inspiration considérable, vous ne vous poserez plus jamais la question!

Du même éditeur

Cliquez ici pour voir toutes ses œuvres sur Amazon

La Bible de Poche des 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecins



Cliquez ici pour en savoir plus

Le Grand Ménage Au Naturel

Les Recettes Simples Et Economiques Pour Entretenir Toute Sa Maison Sans Produits Chimiques.

Cliquez ici pour en savoir plus

Recettes et Remèdes de Nos Grands-Mères

Des Remèdes Simples Et Efficaces.
Les Recettes Authentiques Et Délicieuses de Notre Enfance

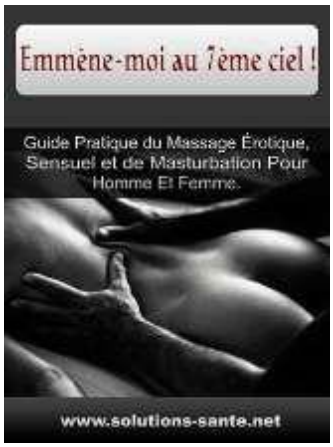
Recettes et Remèdes
de Nos Grands-Mères
Des remèdes simples et efficaces
Les recettes authentiques et délicieuses de votre enfance
www.Solutions-Sante.Net

Cliquez ici pour en savoir plus

Dis-moi où tu as mal :

Je te dirai comment avoir un corps sans douleurs en 30 minutes chrono

Cliquez ici pour en savoir plus


Emmène-moi au 7ème ciel !
Guide Pratique du Massage Érotique, Sensuel et de Masturbation Pour Homme Et Femme.
www.solutions-sante.net

Emmène-moi au 7ème ciel !

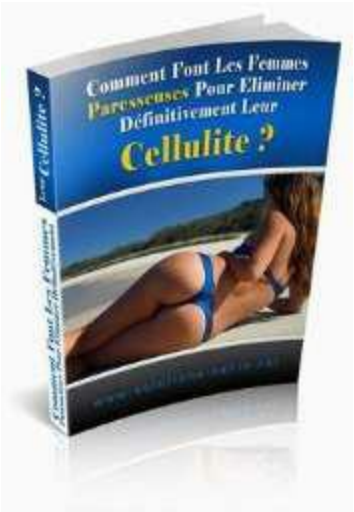
Guide Pratique du Massage Érotique, Sensuel et de Masturbation Pour Homme Et Femme

Cliquez ici pour en savoir plus

Effacez Vos Rides !

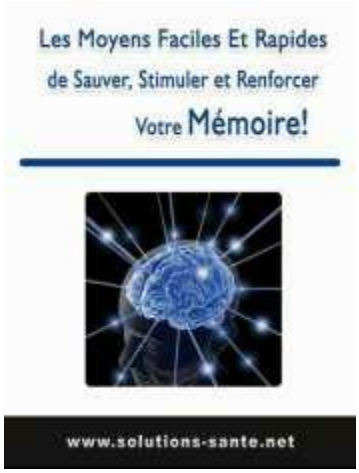
Comment retarder les terrifiants effets de l'âge sur votre visage sans chirurgie, sans botox et même sans crème anti-ride?

[Cliquez ici pour en savoir plus]



Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer Définitivement Leur Cellulite ?

[Cliquez ici pour en savoir plus]



Les Moyens Faciles Et Rapides de Sauver, Stimuler et Renforcer Votre Mémoire !

[Cliquez ici pour en savoir plus]

Que Faire Immédiatement Pour Traiter Votre Impuissance Sexuelle Sans Médicaments ?

Cliquez ici pour en savoir plus

Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de l'auteur est interdite et entrainera des poursuites judiciaires.

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :
- «toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- «le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

© Copyrights Gregory Mangano
Tous droits réservés pour tous pays.